

ANTI-STOFFWECHSEL-
ANPASSUNGEN

VARIABLES
TRAINING

REFEEDS

FLEXIBEL
ABNEHMEN

DIÄT-
PAUSEN

ZYKLISCHE
DIÄT

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

BURN-DIÄT

LANGSAM UND HOCHEFFIZIENT ABNEHMEN

Johannes Steinhart

M.Sc. Biomedizin und Ernährungswissenschaft

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

© Johannes Steinhart

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten!

E-Mail: info@fitness-experts.de

Auflage: 1. Auflage 2019

Haftungsausschluss

Voraussetzung für die Nutzung der BURN-Diät und der angebotenen Trainings- und Ernährungspläne ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Bei Erkrankungen, insbesondere ernstlichen Erkrankungen des Herzens, einer Herz-Kreislauf- und/oder Lungenerkrankung sowie bei Wirbelsäulen- und/oder Gelenkproblemen und bei Erkrankungen der Verdauungsorgane sowie chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen ist vor dem Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms ein Arzt zu konsultieren. Das Trainings-/Ernährungsprogramm ist für Diabetiker, Vegetarier, Veganer, Stillende und Schwangere nur teilweise bzw. gar nicht geeignet. Auch in diesen Fällen solltest Du vor Beginn des Trainings-/Ernährungsprogramms einen Arzt konsultieren. Die angebotenen Trainings- und Ernährungspläne sind regelmäßig nicht für Personen unter 18 Jahren geeignet. Die zur Verfügung gestellten Trainings-/Ernährungspläne sowie die sonstigen Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es handelt sich nicht um eine medizinische Beratung. Die Benutzung der BURN-Diät, der Plattform und der Programme (insbesondere der jeweiligen Trainings-/Ernährungspläne) erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Jeder Nutzer sollte sich vor Anwendung von Vorschlägen der BURN-Diät, der Plattform oder der Programme von einem fachkundigen Arzt beraten lassen. Dies gilt insbesondere bei chronischen Krankheiten, Schwangerschaften, Essstörungen oder sonstigen Erkrankungen. Die BURN-Diät, die Programme und Informationen auf der Plattform sowie die Anweisungen der individualisierten Fitnessprogramme stellen lediglich Hilfestellungen bzw. Ratschläge dar. Der Autor leistet keine Gewähr dafür, dass die Programme den Kundenerwartungen entspricht. Insbesondere können keine Erfolge aus der Benutzung gewährleistet werden. Ansprüche auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Ausgenommen sind lediglich Schadensersatzansprüche aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder wesentlichen Vertragspflichten (Kardinalpflichten). Der Leistungserbringer haftet für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen.

Über den Autor

Johannes Steinhart ist Master of Science in Biomedizin und Ernährungswissenschaft (TU München) sowie Trainer des Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. (DFLV). Als Gründer von fitness-experts.de und fitladies.de schreibt er schon viele Jahre über Training, Ernährung, Gesundheit, Psychologie und Übungsausführung. Zudem ist Johannes Autor mehrerer Bücher und macht es sich dabei zur Aufgabe, evidenz-basierte Erkenntnisse korrekt, undogmatisch, unabhängig und leicht verständlich darzustellen.

Johannes oberstes Ziel ist es, zu klären, was wirklich stimmt und die in diesen Themengebieten weit verbreiteten Unwahrheiten zurückzudrängen. Seine Konzepte basieren auf wissenschaftlichen Einsichten, während er großen Wert auf praktische Umsetzbarkeit legt.

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL I EINFÜHRUNG 11

1.1 Was ist die BURN-Diät? 13

1.2 Mehr abnehmen mit Diät + Training 15

1.3 Besser abnehmen mit zyklischen Diäten? 16

1.4 Anti-Stoffwechsellanpassungen: Refeedtage & Diätpausen 19

1.5 Psychologische Vorteile nutzen 21

1.6 Training: intensives Training ein Muss, Cardio optional* 23

KAPITEL II AUFSTELLEN DEINER BURN-DIÄT 25

2.1 Schritt 1: individuelle Situation klären 27

2.1.1 Wie oft trainieren in der Diät? 28

2.1.2 Wie hoch ist dein Körperfettanteil? 30

2.1.3 Konkret: Welches BURN-Template ist für dich empfehlenswert? 32

2.2 Schritt 2: Wähle dein BURN-Template 33

2.2.1 BURN #1: Linear BURN 11/3 36

2.2.2 BURN #2: Zyklisches 6/1 und 5/2 38

2.2.3 BURN #3: Workout-Refeeds (WR) + optional: Intermittent Fasting (IF) 41

2.2.4 BURN #4: Proteinfasting 50

2.2.5 BURN #5: Zyklisches 4/3 58

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

2.3 Schritt 3: Kaloriendefizit planen, verteilen & Kalorienverbrauch berechnen **61**

- 2.3.1 Wie hoch muss dein Kalorien-Wochendefizit sein? **62**
- 2.3.2 Dein Kaloriendefizit auf die Diättage verteilen **65**
- 2.3.3 Deinen Kalorienverbrauch bestimmen **65**
- 2.3.4 Kalorien und Makros richtig tracken (Food Tracking) **70**
- 2.3.5 Häufige Fragen **72**

2.4 Schritt 4: Diätablauf planen - Beginn, Pausen, Ende **73**

- 2.4.1 Wann am besten mit der Diät beginnen? **73**
- 2.4.2 Wie lange dauert die Diät? **74**
- 2.4.3 2-Wochen-Diätpausen **75**
- 2.4.4 Kontrolliertes Diätende: die 2-Wochen-Stabilisierungsphase **77**

KAPITEL III ~~79~~ *TRAINING IN DER BURN-DIÄT* **79**

3.1 Intensives Training: Kraft, Ausdauer, Spiel- Kampfsport **81**

- 3.1.1 Welche Art von intensivem Training wählen? **81**
- 3.1.2 Krafttraining: Trainingsplan-Empfehlungen **82**
- 3.1.3 Ausdauertraining: Trainingsplan-Empfehlungen **83**
- 3.1.4 Spezial: MaxBURN-Fettschmelzprotokolle für maximale Fettverbrennung **84**
- 3.1.5 Eigenes Training anpassen - so geht's **86**

3.2 Cardio: Joggen, Radfahren, Rudern ... **87**

- 3.2.1 Wie viel Cardio in der BURN-Diät? **87**
- 3.2.2 Wann Cardio in der BURN-Diät? **88**

KAPITEL IV ERNÄHRUNG IN DER BURN-DIÄT 89

4.1 Diät- & Refeedtage 91

4.2 Warum viel Protein? 92

4.3 Diättage: Kaloriendefizit, Low Carb & High Protein 93

4.4 Refeedtage: Erhaltungskalorien & High Carb 94

4.5 Welche Lebensmittel essen? 99

4.5.1 Kein Lebensmittel ist generell nur gut oder schlecht 99

4.5.2 Warum dir "If it fits your macros" die Diät leichter macht 100

4.5.3 Iss 70-80% "echte Lebensmittel" und mache dir deine Diät leichter! 101

4.6 Geeignete Quellen für Protein, Kohlenhydrate & Fett 103

4.6.1 Hochqualitative Proteinquellen mit vielen EAAs & BCAAs 103

4.6.2 Flexibel bleiben bei den Kohlenhydraten 106

4.6.3 Gute Fette, schlechte Fette: Qualität über Quantität 109

4.6.4 Mahlzeitenfrequenz: Wie viele Mahlzeiten am Tag essen? 111

4.6.5 Mehr trinken = mehr abnehmen? Wie viel Wasser trinken? 112

4.7 Workout-Nutrition: Essen vor, während und nach dem Training 113

4.7.1 Workout-Nutrition bei intensivem Training 114

4.7.2 Workout-Nutrition für Cardio 116

PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

KAPITEL V SUPPLEMENTS IN DER BURN-DIÄT 118

5.1 Proteinpulver: praktische, kalorienarme & hochqualitative Proteinquelle 120

5.2 Stimulanzen: Koffein & grüner Tee (EGCG) 121

5.2.1 Koffein 121

5.2.2 Grüner Tee (EGCG) 122

5.3 Ein Multipräparat: Versicherung gegen generelle Nährstoffmängel 123

5.4 Omega-3-Fettsäuren 124

5.5 Kalzium und Vitamin D 125

5.5.1 Kalzium 125

5.5.2 Vitamin D 125

5.6 Supplemente für spezielle Bedürfnisse 126

5.6.1 Speziell für Frauen in niedrigen KFA-Bereichen 126

5.6.2 Heißhunger und Lust auf Süßes? 126

5.6.3 Schlafprobleme in der Diät? 127

5.6.4 Depressive Verstimmungen in der Diät? 127

5.6.5 Maximale Kraft und Power in der Diät 128

5.7 Fazit Supplements 128

PREVIEW

gekürzte Fassung

BURN-DIÄT hier kaufen

KAPITEL VI *DIÄT TRACKEN & ANPASSEN* 129

6.1 Täglich wiegen & Wochendurchschnitte vergleichen 131

6.2 Alle 2-4 Wochen: Körperfettanteil & Fotos vergleichen 133

6.3 Optional: Kraftwerte tracken 134

ADDENDUM 136

1 Krafttraining-Trainingspläne für die BURN-Diät 138

1.1 Ganzkörper(GK)-Trainingsplan 139

1.2 Alternierender Ganzkörper(GK)-Trainingsplan 141

1.3 2er-Split (Oberkörper- / Unterkörper) 142

1.4 3er-Split 144

2 Kraftwerte 145

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



Glossar

- KFA - Körperfettanteil
- PF - Proteinfasting
- EOD - Every other day
- IF - Intermittent Fasting
- ICR - Intermittent Caloric Restriction
- Kcal - Kilokalorien
- NEAT - None Exercise Activity Thermogenesis
- RMR - Resting Metabolic Rate oder Grundumsatz
- RM - Repetition Maximum
- KH - Kohlenhydrate
- P - Protein
- F - Fett
- Makros - Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Protein, Fett)
- KAT 3 - Hoher Körperfettanteil: mehr als 25% für Männer bzw. mehr als 35% für Frauen
- KAT 2 - Mittlerer Körperfettanteil zwischen 15-25% für Männer bzw. 25-35% für Frauen
- KAT 1 - Niedriger Körperfettanteil unter 15% für Männer bzw. 25% für Frauen
- MUFAs - Monounsaturated Fatty Acids (einfach ungesättigte Fettsäuren)
- PUFAs - Polyunsaturated Fatty Acids (mehrfach ungesättigte Fettsäuren)
- SFAs - Saturated Fatty Acids (gesättigte Fettsäuren)
- Glykogen - gespeicherte Kohlenhydrate in Muskeln und Leber

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

PREVIEW

KAPITEL I
gekürzte Fassung

BURN-DIÄT hier kaufen

Besser abnehmen mit der BURN Diät? Diäten gelingen oder scheitern aus diversen Gründen. Einem Misserfolg liegt nicht selten ein schlecht durchdachtes Diät-Konzept zugrunde. Damit wird es für deinen Körper und deine Psyche sehr schwer, die Diät erfolgreich durchzuführen. Abnehmen ist schon anstrengend genug. Zwangsläufig gibst du mit schlechten Diäten schnell auf und erzielst suboptimale Ergebnisse.

Die BURN-Diät hat genau im Blick, wie Ernährung und Training die menschliche Physiologie und Psyche beeinflussen, und beugt möglichen Problemen schon im Ansatz vor. Die BURN-Diät hilft dir und unterstützt dich, so dass Abnehmen auch gelingt.



- 1.1 Was ist die BURN-Diät? **13**
- 1.2 Mehr abnehmen mit Diät + Training **15**
- 1.3 Besser abnehmen mit zyklischen Diäten? **16**
- 1.4 Anti-Stoffwechsellanpassungen: Refeedtage & Diätpausen **19**
- 1.5 Psychologische Vorteile nutzen **21**
- 1.6 Training: intensives Training ein Muss, Cardio optional **23**

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



1.1 Was ist die BURN-Diät?

Die BURN-Diät wurde entwickelt, damit jeder Abnehmwillige langsam und hocheffizient Fett verlieren kann - mit Methoden, die in der Praxis herausragend funktionieren. "BURN" bezieht sich dabei auf die Verbrennung von Fett. Darum geht es ultimativ. Ohne Fettverbrennung keine Fettabnahme.

Die BURN-Diät integriert alles, was dir die Durchführung deiner Diät möglichst leicht macht. Dabei ist die BURN-Diät *nicht einfach nur* eine einzige Diät, die jeder in derselben Art durchzuführen hat. Vielmehr entspricht die BURN-Diät einem Konzept und zeigt dir Schritt für Schritt, wie du deine eigene Diät perfekt aufstellst. Du kannst aus 5 basalen BURN-Templates und insgesamt 12 Varianten das auswählen, was am besten zu dir und deinem Lebensstil passt.

Die BURN-Templates liefern dir eine genaue Struktur der Diät, den exakten Ablauf einer ganzen Woche und den jedes einzelnen Wochentages: wann du ein Kaloriendefizit fährst, wie das Kohlenhydrat-Timing aussieht, wann du intensiv trainierst, wann Cardio integrierbar ist usw. Du wählst eines dieser Templates, das genau zu dir passt und es dir leicht macht, die Diät durchzuhalten.

Viele berichten, dass sie sich mit manchen Templates gar nicht wie auf Diät fühlen und das Abnehmen fast von alleine geht. Das ist natürlich der Idealzustand und nicht jedem mag es so ergehen. Doch es zeigt, was möglich ist, wenn man die Diät so strukturiert, dass sie quasi maßgeschneidert ist.

Wissenschaftliche Erkenntnisse bilden dabei das stabile Fundament. Aus ihnen lässt sich zum einen ableiten, dass das Kaloriendefizit für deine Fettabnahme ultimativ entscheidend ist. Zum anderen macht sie deutlich, wie die optimale Proteinzufuhr und intelligentes Training für den Muskelerhalt aussehen muss und erklärt, warum Glykogenentleerung für maximale Fettverbrennung sorgt.

Doch auch andere Faktoren sind in einer guten Diät zu beachten. Beispielsweise wie du **hormonelle Stoffwechselanpassungen** durch die Zufuhr von ausreichend Kohlenhydraten und Kalorien (Refeedtage und Diätpausen) bekämpfst. So verhinderst du, dass dein Kalorienverbrauch in der Diät zu sehr zurückgeht, hast weniger Hunger und fühlst dich energiegeladener. Die Diät-Effizienz steigt an, weil du mit weniger Anstrengung bessere Resultate bekommst und auch absolut mehr erreichst.



Die BURN-Diät ist sehr flexibel, was die Gestaltung deines Trainings angeht. Es ist keine bestimmte Art von Training vorgeschrieben. Du entscheidest, ob du **Krafttraining, Ausdauertraining, Spiel- oder Kampfsportarten oder eine beliebige Kombination** daraus machen willst. Die BURN-Diät passt sich an dich an und nicht andersherum.

Wie oft du trainierst, ist von deinem Trainingsstand abhängig. Für Anfänger genügen 1-2x Training, für Fortgeschrittene ist meist 2-3x optimal. Bei Elite-Athleten können es bis zu 4-5x Training pro Woche sein. Darüber hinaus ist lockeres Cardio immer optional 1-3x pro Woche möglich. Die BURN-Diät eignet sich daher sowohl für Freizeitsportler als auch für professionelle Athleten sowie alle dazwischen.

Du kannst die BURN-Diät mit deinem **eigenen Trainingsplan fortführen**, der ein wenig angepasst werden muss, oder auf die **Trainingsplan-Empfehlungen** zurückgreifen. Falls du bisher noch gar nicht trainiert hast, führt dich die BURN-Diät vorsichtig an ein leichtes Training heran.

Dein Training muss in einer Diät sinnvoll mit der Ernährung kombiniert werden. Ohne ausreichend Nährstoffe bist du nicht leistungsfähig und die Regeneration wird behindert. Andererseits willst du natürlich abnehmen. Einfach nur sehr wenig essen und viel trainieren ist ein sicherer Weg in den Diätabbruch. Training und Ernährung müssen daher richtig aufeinander abgestimmt sein.

Sowohl die richtige Menge an Kalorien, Protein und Kohlenhydraten als auch Fragen des richtigen Nährstoff-Timings spielen hier eine Rolle. Wann isst du wenig? Wie viel Protein? Wann gibt es viele Kohlenhydrate? Etc. Einige **Kalorien- und Makro-Timing-Strategien** haben sich unter Athleten seit Jahren bewährt. Mit den BURN-Templates bekommst du die besten Strategien, exakt auf dein Training abgestimmt.

Nachdem du die richtige Diätstruktur für dich gefunden hast, geht es um die Durchführung deiner Diät.



Folgende Fragen werden geklärt und hilfreiche Konzepte vorgestellt, die du in deine BURN-Diät integrierst:

- Wie groß sollte optimalerweise dein Kaloriendefizit sein?
- Wie berechnest du deinen Kalorienverbrauch exakt?
- Welche Lebensmittel sollst du wählen? Was beachten bei Kohlenhydraten, Protein und Fett?
- Wie viele Mahlzeiten am Tag sollst du essen?
- 2-Wochen-Diätpausen: Warum? Wie oft?
- Wie ein kontrolliertes Diätende finden?
- Supplemente: Welche helfen dir beim Abnehmen?
- Wie richtig Kalorien zählen ("Tracken")? Wie Diät-Feedback einholen und wann Anpassungen vornehmen?

Die BURN-Diät ist eine Anleitung, die dir zeigt, wie du diese ganzen Elemente ideal kombinierst und dabei neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit unzähligen praktischen Faktoren beachtest. In dieser Schnittmenge aus Wissenschaft und Alltagspraxis liegt die beste Diät für dich. Die BURN-Diät unterstützt dich dabei, diese Schnittmenge zu finden.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

1.2 Mehr abnehmen mit Diät + Training

Natürlich weiß jeder, dass Sport den Kalorienverbrauch erhöht und damit theoretisch zu mehr Fettabnahme führen sollte. Doch Training alleine ist gerade für Anfänger relativ ineffizient zum Abnehmen, denn erst bei sehr viel Training können große Kalorienmengen verbrannt werden, die sich dann auch auswirken.

Die Kombination aus Training und Diät führt zu 2-4x so hoher Gewichtsabnahme im Vergleich zu ausschließlich Training oder ausschließlich Diät [15]. Willst du effizient abnehmen, musst du sowohl Training als auch Diät machen. Die BURN-Diät kombiniert daher immer beide Faktoren - auf vielfältige Weise.



1.3 Besser abnehmen mit zyklischen Diäten?

Ein Kernpunkt der BURN-Diät ist die **zyklische Ernährungsweise**. Jedes BURN-Template hat seine ganz eigene Form der zyklischen Ernährung. Die Templates zeigen dir, wie du zyklische Ernährung mit regelmäßigem Training optimal kombinierst.

Die zyklische Ernährung befasst sich damit, an welchen Wochentagen du wie viele Kalorien und Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Protein und Fett) zu dir nimmst. Im Gegensatz zu klassischen Diäten fährst du in der BURN-Diät **nicht jeden Tag dasselbe Kaloriendefizit**, sondern hast einen periodischer Wechsel von ein oder mehreren Tagen im Kaloriendefizit und einem oder mehreren Tagen, an dem eine Diätpause durchgeführt wird.

Weiterhin befasst sich die zyklische Ernährung mit dem Makronährstoff-Timing, also wann du an den jeweiligen Tagen deine Kalorien und "Makros" zu dir nimmst. Beispielsweise isst du bei Wahl des einen BURN-Templates nach deinem Training die meisten Kohlenhydrate des Tages, bei einem anderen wiederum aber nur Protein und Gemüse. Oder du fastest komplett bis am frühen Mittag.

Diese Art zyklischer Diäten gibt es in unzähligen Varianten und Bezeichnungen. In der wissenschaftlichen Literatur liest man von "Periodic Fasting" oder "Intermittent Caloric Restriction". Eine andere Bezeichnung ist "Time Restricted Feeding" (TRF). Dieses legt den Fokus auf die Essensphasen anstatt auf das Fasten. Bekannt wurden dabei vor allem das Alternate Day Fasting (ADF) oder das 2 Tage Fasten, 5 Tage normal essen [1]). Vielen dürfte der Begriff "Intermittent Fasting" bzw. auf deutsch "Intervallfasten" bekannt sein.

Egal wie die Bezeichnungen genau lauten, allen zyklischen Diätformen ist gemein, dass nur in gewissen Phasen gegessen und in anderen Phasen gefastet oder sehr wenig gegessen wird. Abgesehen von dieser fundamentalen Gemeinsamkeit sind die zyklischen Diätformen kaum miteinander vergleichbar.

Die interessante Frage aber lautet: Funktionieren zyklische Diäten besser als normale Diäten? Nimmst du damit leichter ab?

In den letzten Jahren wurden zyklische Diäten vermehrt in Studien untersucht. Erste Ergebnisse liegen vor. Tatsächlich führen **zyklische Diäten oft zu mehr Fettabnahme und weniger Muskelabbau als klassische Diäten**. Erklären lassen sich diese Effekte vermutlich durch weniger Hunger, einen höheren Kalorienverbrauch



und ein besseres Durchhalten der Diät ("Adherence"). Manche Untersuchungen stellen keine Vorteile zyklischer Diäten fest - jedoch auch keine Nachteile. Sie sind demnach wenigstens gleich gut wie nicht-zyklische Diäten.

Varady [2] verglich zwei Diäten: eine klassisch kontinuierliche Diät mit täglich gleichbleibendem Kaloriendefizit und eine zyklische Diät. Bei dieser Art der zyklischen Diät wurde 1 oder 4 Tage ein Defizit von 75% gefahren, gefolgt von 1 oder 4 Tagen Diätpause. Die zyklische Diät führte zu mehr Fettverlust und besserem Muskelershalt. Beim zyklischen Diäten bestand der Gewichtsverlust zu **90% aus Fett und 10% fettfreier Masse**, während er bei der kontinuierlichen Diät nur zu **75% aus Fett und 25% aus fettfreier Masse** bestand.

Davoodi et al. [3] verglichen über 6 Wochen hinweg eine kontinuierliche Defizit-Diät mit einer zyklischen Diät, bei der auf 11 Diättage 3 Tagen Diätpause folgten. Die Teilnehmer der zyklischen Diät berichteten von **weniger Hunger** und ihr **Kalorienverbrauch in der Diät** blieb höher im Vergleich zur normalen Diätgruppe. Zudem lag die Diätabbruchsquote beim zyklischen Diäten wesentlich niedriger als bei der normalen Diät (16% vs. 37%). Das ist entscheidend! Je einfacher und länger du eine Diät ausführen kannst, desto mehr Fett wirst du verlieren. *Die beste Diät ist die, die Resultate liefert und an die du dich halten kannst.*

Byrne et al. [4] verglichen 16 Wochen kontinuierliches Defizit mit einer zyklischen Diät, bei der die Probanden immer zwischen "2 Wochen Diät" und "2 Wochen Diätpause" abwechselten. Das Ergebnis: Das zyklische Diäten führte zu **mehr Fettabnahme (12 kg vs. 8 kg)** und einem **geringeren Rückgang des Kalorienverbrauchs**. Durch die regelmäßigen Diätpausen befand sich die zyklische Diätgruppe nur 8 Wochen statt 16 Wochen auf Diät und nahm trotzdem mehr Fett ab. Eine unglaubliche Steigerung der Diät-Effizienz.

Studien und Reviews, die das sogenannte "Alternate Day Fasting" (ADF) untersuchen, zeigen **entweder mehr Fettverlust und Muskelerhalt** [2], [5] oder aber wenigstens **gleich gute Resultate** wie normale Diäten [6], [7]. Alternate Day Fasting ist eine Form des "Intermittent Fastings", wobei sich ein 1 oder mehr Tage dauerndes hartes Defizit (oft 75%) mit einer 1 oder mehr Tage dauernden Diätpause (kein Defizit) abwechseln.

Insgesamt sind die Ergebnisse der zyklischen Diätstudien beachtlich. Denn in diesen Studien werden Übergewichtige untersucht, die **weder auf eine hohe Proteinzufuhr achten** noch regelmäßiges **Training** auf ihrem Plan haben. Beide Faktoren unterstützen den Muskelerhalt in der Diät (beim Training speziell das Krafttraining).



Unnötiger Verlust von Muskelmasse begünstigt den Rückgang des Kalorienverbrauchs in der Diät, beeinträchtigt Performance und Ästhetik und setzt zu allem Überfluss den Startschuss für den Jojo-Effekt.

Interessant ist, dass die bisherigen Untersuchungen meist nicht gerade zimperlich vorgehen. Die Teilnehmer bekommen oft 24 h gar nichts zu essen oder gerade mal 500 kcal. Wer komplett inaktiv ist, kann das vielleicht wegstecken. Doch für trainierende Sportler ist das ungeeignet. Die extrem niedrige Kalorienzufuhr an einzelnen Tagen verträgt sich nicht gut mit einer Trainingseinheit oder der Regeneration davon. Die zyklischen Diäten aus den bisherigen Studien sind also nur zum Teil 1:1 für Trainierende anwendbar.

Trainierende müssen zudem nicht nur auf das Erzielen eines Kaloriendefizits achten, sondern auch auf die Erhaltung der Trainingsleistung und Anpassungen wie Muskelmasse, Ausdauer und Kraft. Dafür musst du auch in der Diät eine hohe Trainingsintensität gewährleisten. Dies funktioniert allerdings nur, wenn du deine Glykogenspeicher in regelmäßigen Abständen auffüllst. Somit ergibt sich für Trainierende allein aus diesem Grund eine zyklische Diät.

Viele Trainierende verwenden daher schon seit Jahren zyklische Diäten, bei denen die Kalorien- und Kohlenhydratzufuhr über Tage hinweg wellenförmig verändert werden. Beispiele dafür sind "Every other day" (EOD) Refeeds, die anabole Diät, zyklische ketogene Diäten, Intermittent Fasting oder die Sub10/20. Bei diesen Ansätzen wird die Diät an das Training angepasst. In der BURN-Diät bekommst du die besten Versionen dieser zyklischen Diätkonzepte systematisch zusammengefasst und für die Durchführung optimiert.

Die BURN-Diät vollzieht eine Synthese aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen über zyklische Diäten und den praktischen Erfahrungen der erfolgreichsten zyklischen Diätformen in der Fitnesswelt. Ein Hauptgrund für den Erfolg zyklischer Diäten ist sehr wahrscheinlich die Bekämpfung hormoneller Stoffwechseleffekte durch Refeedtage und Diätpausen.



Die wichtigsten Effekte von Refeeds und Diätpausen:

- **Wieder höherer Kalorienverbrauch:** wirkt dem Absinken des Kalorienverbrauchs entgegen.
- **Höhere Trainingsleistung:** vor allem bei intensiven Belastungen durch wiederbefüllte Glykogenspeicher.
- **Mentale Effekte:** Du fühlst dich wieder energiegeladener, bist motivierter und besser gelaunt.
- **Speziell für Frauen:** wirkt diätbedingten Zyklusproblemen entgegen. Sehr wichtig gegen menstruelle Dysfunktion.
- **Weniger Hunger, bessere Sättigung:** Hunger und Appetitgefühle in der Diät werden wieder unter Kontrolle gebracht.
- **Höhere Diäteffizienz:** macht weitere Diätphasen bei gleichbleibendem KFA effizienter.
- **Anti-Wassereinlagerungen:** Sinkende Kortisolspiegel lassen Wassereinlagerungen verschwinden (oft erst 2-3 Tage nach dem Refeed).

Wie viele Refeedtage in der BURN-Diät?

Die Menge an Refeedtagen stimmst du individuell auf dich und deine Situation ab. Grundsätzlich sind mit den BURN-Templates **1, 2, 3, 3.5, 4 oder 5 Refeedtage pro Woche** möglich, je nachdem, wie du die Diät strukturierst hast du mehr oder weniger Refeedtage in einer Woche.

Einflussfaktoren für die Wahl der Refeed-Häufigkeit sind dein Körperfettanteil, die Menge an intensivem Training, die Stärke deiner hormonellen Stoffwechselanpassungen und vor allem auch die individuell mögliche Umsetzbarkeit über den Zeitraum der Diät. Wie du das genau machst, erfährst du in den folgenden Kapitel.

1.5 Psychologische Vorteile nutzen

Sind regelmäßige Refeedtage und Diätpausen bereits in die Diät fest integriert, ergeben sich daraus eine Reihe von psychologischen Vorteilen.

PREVIEW

KAPITEL II

gekürzte Fassung

AUFSTELLEN DEINER BURN-DIÄT

BURN-DIÄT hier kaufen

In diesem Kapitel ist es schon soweit: Du stellst dir deine BURN-Diät auf - Schritt für Schritt. Damit du weißt, welches BURN-Template für dich passend ist, liegt der Fokus zunächst auf den Faktoren deiner individuellen Situation. Danach erfährst du mehr zu jedem einzelnen der 5 BURN-Templates und triffst deine Wahl. Mit Leben füllst du dein BURN-Template im nächsten Schritt: Du findest heraus, wie groß dein Kaloriendefizit ausfallen sollte. Zuletzt geht es um die übergreifende Planung: Du erfährst, wann du am besten mit deiner Diät beginnst, wie lange diese dauert und wie du sowohl 2-Wochen-Diätpausen als auch ein kontrolliertes Diätende einplanst.



2.1 Schritt 1: individuelle Situation klären 27

- 2.1.1 Wie oft trainieren in der Diät? 28
- 2.1.2 Wie hoch ist dein Körperfettanteil? 30
- 2.1.3 Konkret: Welches BURN-Template ist für dich empfehlenswert? 32

2.2 Schritt 2: Wähle dein BURN-Template 33

- 2.2.1 BURN #1: Linear BURN 11/3 36
- 2.2.2 BURN #2: Zyklisches 6/1 und 5/2 38
- 2.2.3 BURN #3: Workout-Refeeds (WR) + optional: Intermittent Fasting (IF) 41
 - 2.2.3.1 Optional: Intermittent Fasting (16/9) 45
- 2.2.4 BURN #4: Proteinfasting 50
- 2.2.5 BURN #5: Zyklisches 4/3 58

2.3 Schritt 3: Kaloriendefizit planen, verteilen & Kalorienverbrauch berechnen 61

- 2.3.1 Wie hoch muss dein Kalorien-Wochenendzeit sein? 62
- 2.3.2 Dein Kaloriendefizit auf die Diättage verteilen 65
- 2.3.3 Deinen Kalorienverbrauch bestimmen 65
 - 2.3.3.1 Option 1: Präziser Online-Kalorienverbrauchsrechner 67
 - 2.3.3.2 Option 2: Kalorienverbrauchsberechnung mit Faustregel 67
 - 2.3.3.3 Kalorienverbrauch-Ermittlung mit Fitness-Tracker und Smartwatch? 70
- 2.3.4 Kalorien und Makros richtig tracken (Food Tracking) 70
- 2.3.5 Häufige Fragen 72

2.4 Schritt 4: Diätablauf planen - Beginn, Pausen, Ende 73

- 2.4.1 Wann am besten mit der Diät beginnen? 73
- 2.4.2 Wie lange dauert die Diät? 74
- 2.4.3 2-Wochen-Diätpausen 75
- 2.4.4 Kontrolliertes Diätende: die 2-Wochen-Stabilisierungsphase 77

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



2.1 Schritt 1: individuelle Situation klären

Welches BURN-Template für dich infrage kommt, hängt primär von der Menge deines intensiven Trainings, der Höhe deines Körperfettanteils und vor allem davon ab, womit du individuell sehr gut zurecht kommst.

Generell steht es dir frei, jedes beliebige BURN-Template anzuwenden. Empfehlenswert wäre es, das BURN-Template zu wählen, das dir die Diät besonders leicht macht und auch in deinen Alltag passt. Was funktioniert, ist richtig! Du kannst mit allen BURN-Template zum Ziel kommen. Mit manchen fällt es dir jedoch leichter, mit anderen schwerer.

Um das Template zu finden, das am besten zu dir passt, solltest du folgende Fragen klären:

1. **Wie oft willst du in der Diät intensiv trainieren?** Dein individuelles Training während der BURN-Diät ist abhängig vom aktuellen Trainingsstand und deiner gewünschten Anzahl an intensivem Trainingseinheiten in der Diät.
2. **Wie hoch ist dein Körperfettanteil?** Je niedriger dein Körperfettanteil, desto mehr Refeedtage sollte dein Diät-Template haben, da hormonelle Stoffwechselanpassungen und dessen Folgen bei niedrigerem Körperfettanteil stärker ausgeprägt sind.

Zusätzlich: Wie sind deine individuellen Gegebenheiten und Präferenzen? Was passt gut in deinen Alltag. Mit welcher Anordnung der Ernährung und des Trainings kommst du gut zurecht? Was macht dir die Diät möglichst einfach?

Bitte unterschätze diesen letzten Punkt nicht. Schau dir unbedingt in der Beschreibung des jeweiligen BURN-Template den Abschnitt "Ist gut geeignet, wenn ..." an. Dort bekommst du wichtige Hinweise, welches Template in welchen Situationen meist gut oder nicht so gut funktioniert.

Nun klärst du aber erst einmal die zwei eben aufgestellten Fragen bezüglich Training und Körperfettanteil.



2.1.1 Wie oft trainieren in der Diät?

In der BURN-Diät unterscheidest du zwischen **zwei Arten von Training: intensives Training und Cardio**. Die Menge an intensivem Training wird in der BURN-Diät genau geregelt. Cardio hingegen kannst du immer optional 1-3x pro Woche ausführen.

Zu intensivem Training zählen alle Trainingseinheiten mit intensiven Belastungen für den Körper. Cardio hingegen bezeichnet mehr oder weniger lockeres Ausdauertraining oder alles, was dich zwar ins Schwitzen bringt, aber dich nicht völlig plättet.

1. Intensives Training: mittelintensive Belastung über Dauer oder intensive Belastung mit Erholungsphasen	2. Cardio: kontinuierliches niederintensives Ausdauertraining (Puls ca. < 130) von 20-60 Minuten
Krafttraining Ausdauertraining (mittelintensive & intensiv) Ausdauertraining > 60 Minuten Intervalltraining Sprinttraining Spielsportarten Kampfsportarten Crossfit und HIIT	Joggen Radfahren Schwimmen Rudern Langlaufen Fitnesskurse (ohne Gewichte) Tanzsport Lockeres Technik Stabilisationstraining

Wie viel intensives Training du in der BURN-Diät machst, hängt von deinem **aktuellen Trainingsstand** ab. Für einen Anfänger sind 1-2x pro Woche genug, für Fortgeschrittene sind meist 2-3x passend. Profis können jedoch bis zu 4-5x intensiv trainieren.

Das solltest du beachten: In einer Diät kannst du im Training **nicht deine volle Leistung** bringen. Per Definition ist eine Diät ein Energiemangelzustand. Es fehlt die schnell zugängliche Energie bzw. verfügbare Energie fehlt generell. Auch die Regeneration von hartem Training dauert in dieser gewollten Unterversorgung länger als normal.

Daher solltest du dein Training für die Diät reduzieren. Ansonsten steigen die Chancen exponentiell, dass du deine Diät nach kurzer Zeit völlig erschöpft abbrichst. Muskelmasse, Kraft und Ausdauer kannst du trotzdem weitestgehend erhalten.



Halte dich daher an die Empfehlungen zur Trainingsreduktion. Bei ungünstigen Bedingungen lieber 1x weniger intensives Training pro Woche wählen. Hast du aber tatsächlich eine sehr gute Regeneration und bist bis über die Ohrenspitzen motiviert, dann kannst du damit experimentieren, die Dosis an intensivem Training um 1x pro Woche zu erhöhen.

2.1.2 Wie hoch ist dein Körperfettanteil?

Dein Körperfettanteil gibt Auskunft über deine **hormonelle Lage und deine Stoffwechselsituation**. Ein niedriger KFA macht dich anfällig für hormonelle Stoffwechsellanpassungen und damit auch für den Rückgang des Kalorienverbrauchs, für Hunger, Muskelabbau, Niedergeschlagenheit, Schlafprobleme, bei Frauen Zyklusprobleme usw..

Diese Effekte können allerdings bei zwei Personen mit demselben KFA, aufgrund der individuellen Genetik, unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Neben dem KFA spielt also **deine Genetik** mit hinein, wie stark du von diesen Diätanpassungen betroffen bist. Je "ungünstiger" deine Genetik, desto stärker die Diätanpassungen.

Mit Refeedtagen wirkst du diesen Effekte entgegen. Je niedriger dein KFA und je **ungünstiger deine Genetik** ist, desto eher solltest du ein BURN-Template mit mehr Refeedtagen wählen.

In der BURN-Diät definieren wir 3 Körperfettanteil-Bereiche:

KFA-Kategorie 1: KAT 1	KFA-Kategorie 2: KAT 2	KFA-Kategorie 3: KAT 3
Niedriger Körperfettanteil unter 15% für Männer bzw. 25% für Frauen	Mittlerer Körperfettanteil zwischen 15-25% für Männer bzw. 25-35% für Frauen	Hoher Körperfettanteil: mehr als 25% für Männer bzw. mehr als 35% für Frauen
Hinweis: KFA-Werte aus DXA-Scans fallen ca. 4% höher aus. Alle Online-Rechner und Calliper liefern jedoch die hier genannten Werte.		

Wie bestimmst du deinen KFA?

Deinen KFA ermittelst du am besten, indem du KFA-Vergleichsbilder anschaust oder mit einem Maßband deinen KFA berechnest.



Für eine erste Vorstellung siehst du in der folgenden Tabelle, wie sich die BURN-Templates durch die mögliche Anzahl an intensivem Training und an Refeedtagen unterscheiden.

BURN-Template	Intensives Training*	Refeedtage*
BURN #1 Linear 11/3	1-2x	1,5
BURN #2 Zyklisches 5/2 & 6/1	1-3x	1-2
BURN #3 Workout-Refeeds (WR) + IF optional	2-4x	2-4
BURN #4 Proteinfasting (PF)	2-4x	2-4
BURN #5 Zyklisches 4/3	2-5x	3

*pro Woche im Durchschnitt. IF = Intermittent Fasting

Es existieren 5 grundlegende Konzepte, jedes Konzept reflektiert eine andere Diätphilosophie. Entsprechend gibt es 5 BURN-Templates. Viele Templates halten in sich nochmal Variationen bereit. Insgesamt ergeben sich so 12 verschiedene Diätstrukturen.

Diese 12 Möglichkeiten unterscheiden sich in Anzahl und Anordnung von Refeed-, Diät- und Trainingstagen, in Anzahl der Trainingseinheiten insgesamt oder auch im genauen Timing von Kalorien und Makronährstoffen.

Konkret kümmern sich die BURN-Templates darum,

- ... wie du dein Kaloriendefizit über die Woche verteilst.
- ... wie oft und an welchen Tagen du genau trainierst.
- ... wie viel Kohlenhydrate und Fett du in deiner Diät isst. Wann isst du mehr oder weniger Kohlenhydrate, wann Protein und Fett?
- ... wie deine Regeneration am besten stattfindet. Wie viel Pause bis zur nächsten Trainingseinheit?
- ... wie dein Kalorien- und Makronährstoff-Timing aussieht: Zu welcher Tageszeit isst du was und wie viel?



Bei den BURN-Templates begegnen dir Begriffe, die in späteren Kapiteln im Detail behandelt werden. Vorab jedoch schon mal eine kurze Erklärung:

Diättage: An Diättagen ernährst du dich Low Carb (wenig Kohlenhydrate) und erzeugst ein Kaloriendefizit - du nimmst also weniger Kalorien zu dir, als du verbrauchst. Hier findet die Fettabnahme statt.

Refeedtage: An Refeedtagen isst du viele Kohlenhydrate und Erhaltungskalorien. Erhaltungskalorien sind genau die Menge an Kalorien, die du verbrauchst. Es besteht also weder ein Kaloriendefizit noch ein Kalorienüberschuss.

Training: Das in den BURN-Templates erwähnte Training ist immer intensives Training. Cardio kannst du optional bei jedem Template 1-3x pro Woche zusätzlich machen. Cardio ist in den Templates nicht explizit aufgeführt.

Musst du dich exakt an die Struktur deines BURN-Templates halten?

Generell ist die Aufteilung der Tage gut durchdacht und aufeinander abgestimmt. Die Templates stellen immer die optimale Diätstruktur dar. Sofern es dir möglich ist, halte dich exakt an das vorgegebene Template. Wenn es nicht anders geht, ändere so wenig wie möglich.

Du kannst Diättage, Refeedtage und Trainingstage verschieben. Wichtig ist primär, dass die Diät für dich gut durchführbar bleibt und du mit der Regeneration zurecht kommst. Mit eigenen Änderungen stehst du dann vielleicht mal etwas erschöpfter im Training oder hast an einem Tag etwas mehr Hunger.

Dein Fettverlust wird durch die Umstellung nicht beeinflusst, solange das Kalorien-Wochendefizit und die Gesamtmenge des Trainings gleich bleibt. Entscheidend ist primär die Summe der Kalorien, der Makros oder des Trainings der gesamten Woche. Änderungen innerhalb eines 48 h- oder 72 h-Zeitraums sind sekundär.

Anmerkungen zur Darstellung der BURN-Templates

Die Templates sind immer in Wochenform von Montag bis Sonntag dargestellt. Dieses Format wurde gewählt, da sich die Struktur über 7 Tage so am besten darstellen lässt. Selbstverständlich ist es deinem Körper egal, ob die Diät am Montag oder Mittwoch beginnt.



2.2.1 BURN #1: Linear BURN 11/3

Linear BURN#1 ist ein ideales Einsteiger-Template für alle, die noch nicht viel Diäterfahrung mitbringen. Gerade für Trainingsanfänger mit relativ hohem KFA ist dieses Template geeignet.

Dieses Template muss man immer über die Dauer von 2 Wochen betrachten, da es aus **11 Diättagen am Stück gefolgt von 3 Refeedtagen** besteht. Intensives Training machst du 1x oder 2x pro Woche. Dein Kaloriendefizit erzielst du an den 11 Diättagen, an den Refeedtagen nimmst du Erhaltungskalorien zu dir. Nach 14 Tagen geht es wieder von vorne los.

Linear BURN ist gut geeignet, wenn du ...

- ... einen mittleren bis hohen Körperfettanteil hast, also in KAT 2 oder KAT 3 fällst.
- ... eher Trainingsanfänger bist: nur 1-2x pro Woche intensives Training (+ optional: 1-3x Cardio pro Woche)
- ... noch wenig Diäterfahrung hast und in die Diät einsteigen möchtest.

So funktioniert Linear BURN 11/3

Die Fettabnahme findet jeweils in den ersten 11 Tagen statt. Hier erzielst du dein Kaloriendefizit und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Mit dem Training erhältst du Muskeln, Kraft und Ausdauer und förderst die Fettverbrennung. Durch die 3 Refeedtage füllt sich das Muskelglykogen wieder auf, was kommende Trainingsleistung, Regeneration und die hormonelle Entspannung unterstützt.

Beim Linear BURN-Template trainierst du entweder 1x oder 2x intensiv pro Woche. Cardio machst du optional 1-3x pro Woche - idealerweise an Tagen ohne intensives Training.

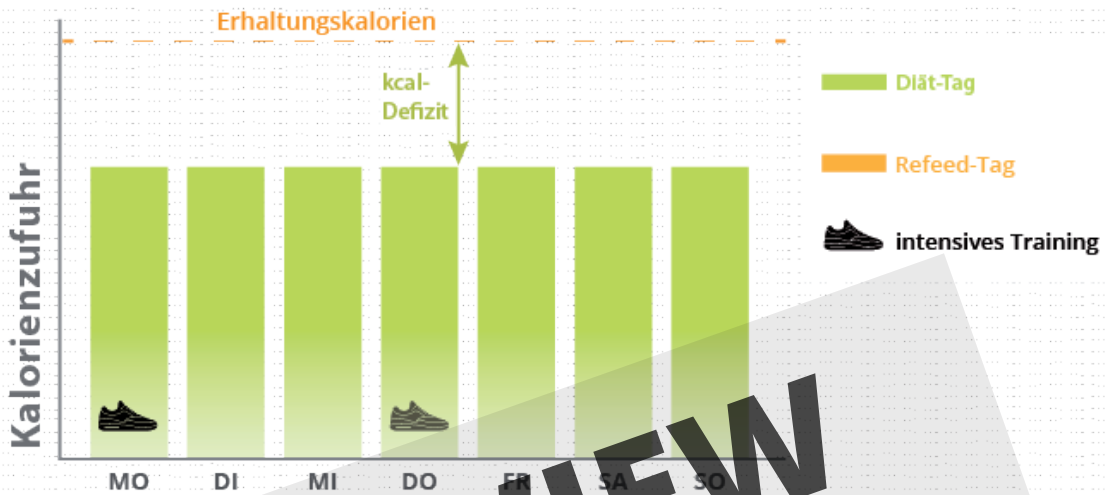
Die Diätstruktur von Linear BURN 11/3 über 2 Wochen sieht also folgendermaßen aus: An 11 Tagen machst du Diät, auf diese folgen 3 Refeedtage. Dann geht es wieder von vorne los.



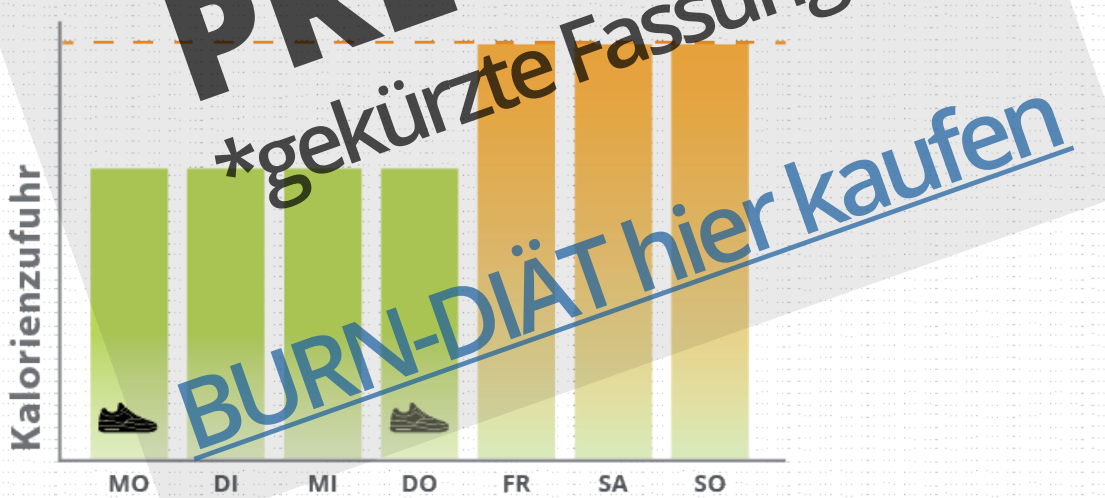
1x oder 2x intensives Training pro Woche

BURN #1: Linear BURN 11/3

1. Woche



2. Woche



PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

Wie die Verteilung von Kalorien und Makros an den jeweiligen Tagen exakt aussieht, erfährst du später.



Du willst mehr intensives Training machen, als in diesem Template vorgegeben? Das ist unter Linear BURN nicht empfehlenswert, da zu wenige Refeeds zur Erholung zur Verfügung stehen. Wähle eines der anderen Templates.

Tipps und Tricks für Linear BURN

- Bist du an optimalem Muskelerhalt interessiert? Mach mindestens 1x pro Woche Krafttraining. Für 1-2x Krafttraining pro Woche ist ein **Ganzkörper-Trainingsplan** ideal. Konkrete Trainingspläne findest du im Anhang.
- Dieses Template funktioniert oft hervorragend mit zusätzlichem Cardio. Durch die vielen Diättage am Stück befindest du dich normalerweise in einer typischen Low Carb-Diät. Das Fett wird dabei sehr einfach mobilisiert und durch das Cardio verbrannt.
- Du möchtest keine Kalorien zählen? Unter Anwendung von Linear BURN kann das klappen, ohne dass der Erfolg ausbleibt. Vor allem bei höheren Körperfettanteilen. Durch die 11 Diättage mit wenig Kohlenhydraten wird dein Hunger normalerweise nach ein paar Tagen Umgewöhnung unterdrückt. Spätestens nach 3 Wochen bist du komplett an die neue Stoffwechsellage gewöhnt.

2.2.2 BURN #2: Zyklisches 6/1 und 5/2

Bei diesem BURN-Template hast du jede Woche 5 bzw. 6 Diättage gefolgt von 1-2 Refeedtagen. Diese Struktur ist eine der einfachsten und bekanntesten Formen der zyklischen Diät. Die Diät- und Refeed-Phasen in der Woche sind klar voneinander getrennt.

Man kennt diese Diätidee von der sogenannten "anabolen Diät" oder etwa der "Cyclical Ketogenic Diet (CKD)" von Lyle McDonald. Gemein ist diesen Ansätzen eine mehrtägige Low Carb-Phase, in der theoretisch auch Ketonkörper entstehen (= ketogen), auf die ein oder mehrere kohlenhydratreiche Ladetage folgen.

PREVIEW
gekürzte Fassung
[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



Hattest du am vorherigen Tag einen Diättag, wachst du eventuell früher und leichter auf als normalerweise. Das liegt wahrscheinlich an höheren Kortisol-, Adrenalin- und Noradrenalinspiegeln, die für die maximale Fettverbrennung vonnöten sind (der Wirkstoff Ephedrin würde Ähnliches auslösen, du erzeugst diesen Zustand auf natürliche Art).

Es kann sein, dass du immer noch kaum Hunger verspürst. Nach vielen Stunden hoher Fettverbrennung ist es jetzt aber Zeit für Pause und Erholung. Das Ziel ist die Wiederbefüllung der Gylkogenspeicher und eine hormonelle Entspannung. Dies ist ein sehr wichtiges Element und darf nicht weggelassen werden. Dein Körper soll sich ausruhen und wieder Energie tanken für die kommende Tage.

Auch psychologisch sollst du dich entspannen können und nicht im Dauerverzicht leben.

In der Regel hast du am Refeedtag kein intensives Training. Willst du Cardio am Refeedtag machen, kannst du dieses direkt morgens ausführen.

2.2.5 BURN #5: Zyklisches 4/3

Bei Zyklischem 4/3 hast du jede Woche 3 Refeedtage am Stück. Damit bekommst du den maximalen Effekt gegen hormonelle Diätanpassungen (Leptin, Sexualhormone, Schilddrüsenhormone etc.). Folglich ist dieses Template geeignet, wenn du in niedrige Körperfettanteilbereiche vordringen willst oder wenn du mit anderen Diätformen schnell Probleme bekommst.

Während der 4 Diättage pro Woche musst du jedoch richtig Gas geben und dein Kaloriendefizit erzeugen. Ein Wort der Warnung: Die ersten 4 Tage dieses Templates sind kein Pappensiel. Du fährst meist täglich ein Kaloriendefizit von ca. 50%. Dazu versuchst du, mit den anfänglichen Trainingseinheiten deine Muskelglykogenspeicher zu entleeren, damit die Fettverbrennung maximal läuft. An Tag 3 oder 4 kannst du daher schon mal "auf dem Zahnfleisch gehen".

Bekannt wurde diese Form der Diät durch Lyle McDonald's Ultimate Diet 2.0, die wiederum auf die Arbeit von Di Pascale aufbaut. Im Prinzip ist diese Methode jedoch nichts anderes als eine zyklische 5/2- oder 6/1-Diät, nur eben als 4/3. In diesem Buch findest du unsere eigene flexible Anwendung dieses Templates.



Zyklisches 4/3 ist gut geeignet, wenn du ...

- ... einen niedrigen oder mittleren Körperfettanteil hast, also in KAT 1 oder KAT 2 fällst.
- ... 3, 4 oder 5x pro Woche intensiv trainierst.
- ... hormonellen Diätanpassungen maximal entgegenwirken möchtest (Leptin, Sexualhormone, Schilddrüsenhormone etc.).
- ... schon etwas Diäterfahrung hast und eine gewisse Leidensfähigkeit für die vier Diättage von Mo bis Do mitbringst.
- ... Performance-Athlet verschiedener Sportarten oder Bodybuilder bzw. Physique-Athlet bist.

So funktioniert Zyklisches 4/3

Die Woche ist in zwei unterschiedliche Phasen aufgeteilt: 4 Diättage mit Defizit und im Anschluss daran 3 Refeedtage am Stück. Mit diesem Template hast du die längste Refeed-Phase am Stück aller BURN-Templates. Auf der anderen Seite musst du dein Wochendefizit innerhalb von nur 4 Tagen erzeugen.

1-3x optionales Cardio integrierst du hauptsächlich direkt nach dem intensiven Training oder ein paar Stunden später. Falls gewünscht, legst du 1x Cardio auf einen Tag, an dem du nicht intensiv trainierst. Idealerweise sollten jedoch 2 Tage pro Woche komplett trainingsfrei bleiben.

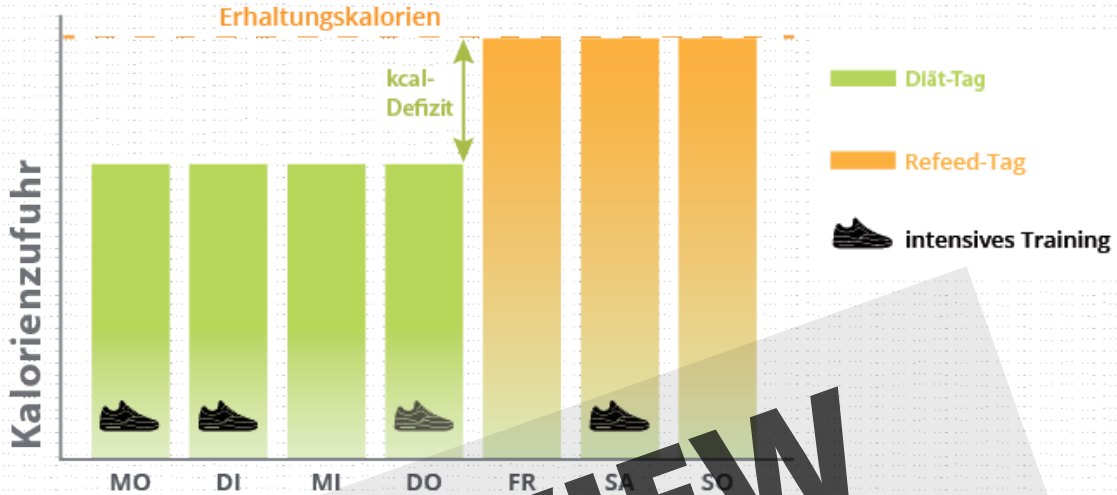
PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



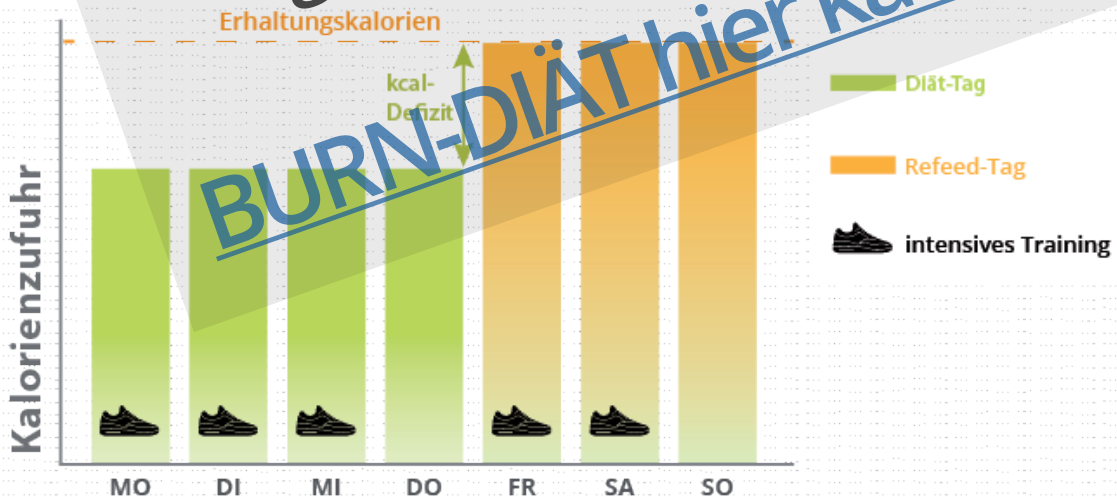
3x oder 4x intensives Training mit Zyklischem 4/3

BURN #5: Zyklisches 4/3



5x intensives Training mit Zyklischem 4/3

BURN #5: Zyklisches 4/3



PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



Dieses Template kommt nur für austrainierte Performance-Athleten verschiedener Sportarten und Bodybuilder bzw. Physique-Athleten infrage.

Bodybuilder und Physique-Athleten können mit diesem Template einen 3er-Split-Trainingsplan verwenden. Schwache und "hinterherhinkende" Körperteile können am Freitag und vor allem am Samstag trainiert werden.

2.3 Schritt 3: Kaloriendefizit planen, verteilen & Kalorienverbrauch berechnen

Willst du sichere **Ergebnisse und Planbarkeit**, solltest du **unbedingt Kalorien zählen**. Nur so stellst du sicher, dass du nicht mehr oder weniger Energie zu dir nimmst. Der Preis dafür ist der höhere Aufwand für das sogenannte "Tracking", bei dem du die Kalorien und Makros jedes gegessenen Lebensmittels dokumentierst.

Du kannst jedoch auch versuchen, die BURN-Diät **ohne Kalorienzählen** durchzuführen und dich an die Templates und groben Ernährungsvorgaben zu halten. Beobachte, ob du damit abnimmst. Gerade mit einem höheren Trainingspensum, beispielsweise mehr als 2x intensives Training plus 2x Cardio, funktioniert das oft recht gut.

- **Vorteile beim Nicht-Zählen:** geringer Aufwand: kein Tracking von kcal und Makros. Kalorienzählen und Rechnen fällt komplett weg und führt zu mentaler Entlastung. Konzentration auf den Prozess, das Ergebnis kommt eher nebenher.
- **Nachteile beim Nicht-Zählen:** Resultate nicht 100% sicher. Es kann sehr gut funktionieren, muss aber nicht.

Tipp: Falls dir das Nicht-Zählen attraktiv erscheint, beginne deine Diät für 3-4 Wochen mit diesem Konzept. Solltest du mit den Ergebnissen nicht zufrieden sein, wechselst du auf genaues Zählen.

Vor allem für komplette Neulinge bietet sich jedoch auch die umgekehrte Variante an: Beginne die Diät mit 3-4 Wochen aktivem Kalorienzählen, um ein Gefühl für die Nahrungsmenge und Makros zu bekommen. Im Anschluss steigst du auf das Nicht-Zählen um.



2.3.2 Dein Kaloriendefizit auf die Diättage verteilen

Dein gewünschtes Kalorien-Wochendefizit verteilst du auf die Anzahl der Diättage, die dein BURN-Template pro Woche vorgibt.

Zu Anschauungszwecken hier ein paar Beispiele für einen angestrebten Gewichtsverlust von 0,5 und 0,3 kg pro Woche mit unterschiedlichen BURN-Templates.

Beispiel BURN #1 - 11 Diättage in 2 Wochen: Bei 0,3 kg Gewichtsabnahme pro Woche zielst du auf ein Kalorien-Wochendefizit von 2100 kcal. Da BURN #1 über 14 Tage geht, multiplizierst du dein errechnetes Kalorien-Wochendefizit zunächst mit 2 und verteilst das Ergebnis dann auf die 11 Diättage: 4200 kcal (= 2 x 2100 kcal). Auf 11 Diättage verteilt ergibt sich ein Kaloriendefizit pro Diättag von 382 kcal (= 4200 : 11).

Beispiel BURN #2 - 5 oder 6 Diättage pro Woche: Bei angestrebten 0,5 kg Gewichtsabnahme pro Woche zielst du auf ein Kalorien-Wochendefizit von 3500 kcal. Auf 5 Diättage verteilt ergibt das ein Defizit pro Diättag von 700 kcal (= 3500 : 5). Bei 6 Diättagen ergibt das ein Defizit pro Diättag von 583 kcal (= 3500 : 6).

Beispiel BURN #3, #4 und #5 - meist 3 oder 4 Diättage pro Woche: Bei angestrebten 0,5 kg Abnahme pro Woche zielst du auf ein Kalorien-Wochendefizit von 3500 kcal. Auf 3 oder 4 Diättage verteilt ergibt das ein Defizit pro Diättag von 1167 kcal (= 3500 : 3) bzw. 875 kcal (= 3500 : 4).

2.3.3 Deinen Kalorienverbrauch bestimmen

Du hast nun bestimmt, welches Kaloriendefizit du an Diättagen anstrebst. Damit du weißt, wie viele Kalorien du an Diättagen, aber auch an Refeedtagen zu dir nehmen kannst, musst du deine **tatsächlichen Erhaltungskalorien berechnen**.

Erhaltungskalorien sind genau die Menge an Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst. Nimmst du Erhaltungskalorien zu dir, bist du also weder im Kaloriendefizit noch im Kalorienüberschuss, nimmst weder ab noch zu. Für die meisten Menschen liegt dieser Wert bei ca. 1500-3000 kcal, je nach Gewicht und Aktivität.

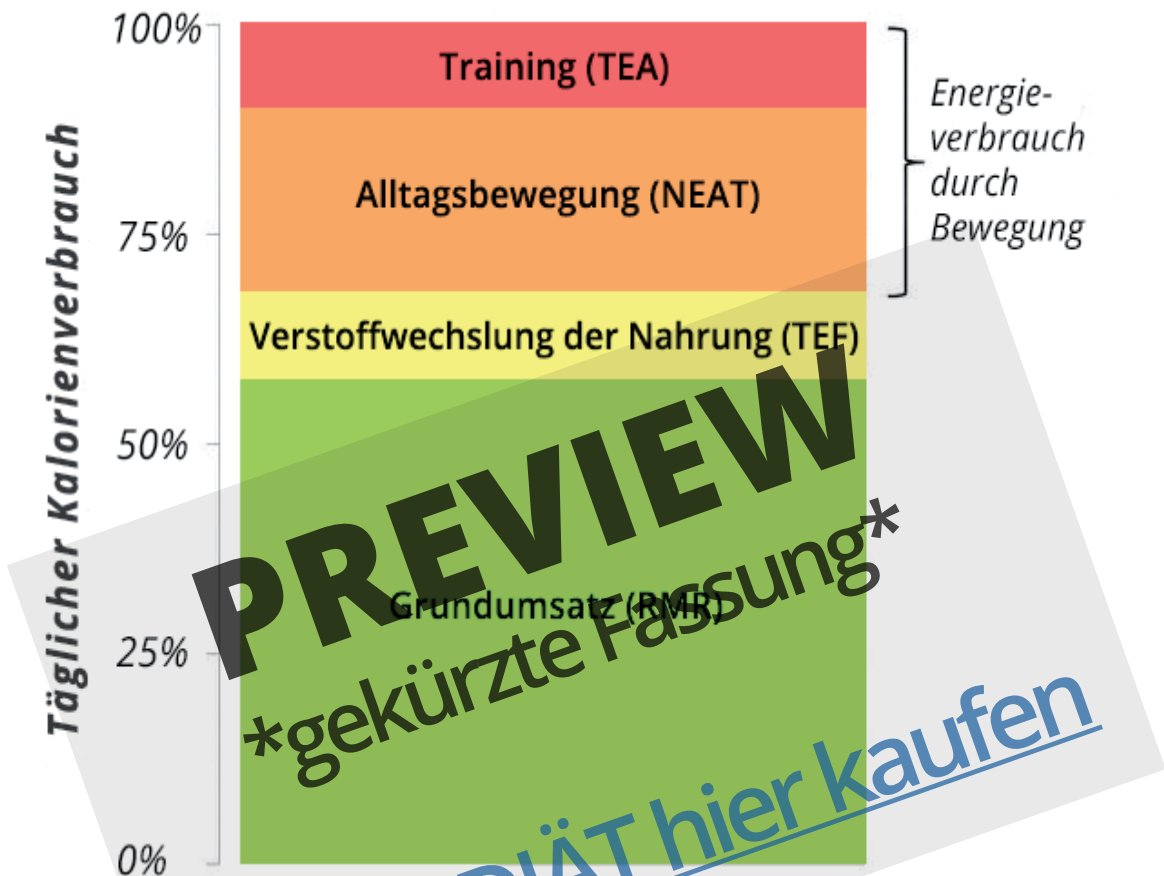
Wie berechnest du deine Erhaltungskalorien?

Im Internet gibt es viele Rechner und Formeln, die vorgeben, deine Erhaltungskalorien bzw. deinen Kalorienverbrauch bestimmen zu können. Die wenigsten davon sind präzise oder auch nur annähernd korrekt. Bestimmte Komponenten deines Kalorienverbrauchs werden dabei nur grob mit Durchschnittswerten geschätzt. Das



kann im individuellen Fall aber zu massiven Abweichungen von der Realität von mehreren 100 kcal und auch über 1000 kcal führen.

Der menschliche Kalorienverbrauch setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen und ist nicht ganz trivial (siehe folgendes Bild).



Vor allem den Kalorienverbrauch der unbewussten Bewegung bzw. der **Alltagsbewegung** in Beruf und Freizeit (NEAT) sowie den Kalorienverbrauch durch **Training** (TEA) kann man nur sehr schwer schätzen. Hier kommt es schnell zu Fehlannahmen und Abweichungen von bis zu 300, 500 oder manchmal 1000 kcal. Viele Leute wundern sich dann, warum sie nicht abnehmen. Dabei ist schlicht der Kalorienverbrauch als Basis der Diät nicht korrekt berechnet.

Auch der TEF-Wert wird bei den allermeisten Rechnern nicht beachtet. TEF ist die Menge an Kalorien, die für die Aufnahme und Verstoffwechslung der aufgenommenen Nährstoffe verbraucht wird. Bei einer "normalen" Ernährung werden ca. 10% der aufgenommenen Energie als TEF verbraucht. Bei 2500 kcal täglich ist



das ein Kalorienverbrauch von 250 kcal! Nimmst du in einer Diät 1000 kcal weniger zu dir, verbrauchst du auch 100 kcal weniger durch die Verstoffwechslung.

Für ein möglichst realistisches Abbild deiner Erhaltungskalorien musst du deinen **Kalorienverbrauch für jeden Tag individuell berechnen**, es sei denn, alle Tage der Woche verlaufen bei dir ziemlich ähnlich. Für ein relativ exaktes Ergebnis ist außerdem ein **Schrittzähler** sehr empfehlenswert.

Hier sind zwei Möglichkeiten, wie du deine Erhaltungskalorien ziemlich präzise ermittelst. Beachte, dass der resultierende Wert immer nur eine Schätzung sein kann. Selbst wenn er recht präzise ist, bleibt er eine Annäherung an die Realität.

2.3.3.1 Option 1: Präziser Online-Kalorienverbrauchsrechner

Der hier vorgestellte Online-Rechner beachtet alle Komponenten des Kalorienverbrauchs im Detail. Damit kommst du sehr nahe an deinen realen Kalorienverbrauch.

- **Online-Rechner: Präziser Kalorienverbrauchsrechner für Männer:**
<https://fitness-experts.de/kalorienverbrauch-rechner>
- **Online-Rechner: Präziser Kalorienverbrauchsrechner für Frauen:**
<https://fitladies.de/kalorienverbrauch-rechner>

Dieser Rechner ist anders als die sonstigen Online-Rechner, auf die du üblicherweise stößt. Alle Variablen, die **nach neuestem wissenschaftlichen Stand eine Rolle beim Kalorienverbrauch** spielen, werden hier exakt in die Rechnung miteinbezogen. Neben der Alltagsaktivität und der Makronährstoffverteilung werden etwa Stoffwechselanpassungen und auch der Nachbrenneffekt beachtet. Bei Frauen werden außerdem hormonelle Besonderheiten wie Zykluswoche, Art der Pille, Wechseljahre oder Amenorrhoe berücksichtigt.

2.3.3.2 Option 2: Kalorienverbrauchsrechnung mit Faustregel

Alternativ zu Option 1, dem Online-Rechner, verwendest du zur Berechnung deiner Erhaltungskalorien eine Faustregel in Form einer Formel. Dank geht an Martin Berkhan für die Entwicklung dieser Methode.

So geht's: Für Männer gilt ein Grundfaktor von 28, für Frauen ein Grundfaktor von 26. Diesen Faktor veränderst du gemäß der Vorgaben in den unten stehenden



Noch langsamer abnehmen? Mit weniger als mit 0,5%?

Natürlich ist es theoretisch kein Problem, nur 0,3 oder 0,4% Gewichtsverlust pro Woche anzustreben. Problematisch ist dabei, dass sich die Diät damit unendlich in die Länge zieht und es lange dauert, bis du dein Ziel erreichst. Zudem sind deine Fortschritte lange Zeit nicht sichtbar, was demotivierend wirken kann.

Aber es gibt kein Richtig oder Falsch. Kommst du zu dem Schluss, dass ein Mini-Wochendefizit besser zu dir passt, ist auch das möglich.

Fazit

- Gewichtsabnahme von 0,5-1% des aktuellen Körpergewichts pro Woche anstreben.
- Entsprechendes Kalorien-Wochendefizit ausrechnen. Für 1 kg Fettverlust musst du ~ 7000 kcal einsparen.
- Kalorien-Wochendefizit gleichmäßig auf die Diättage pro Woche entsprechend deinem gewählten BURN-Template legen.

2.4 Schritt 4: Diätablauf planen - Beginn, Pausen, Ende

2.4.1 Wann am besten mit der Diät beginnen?

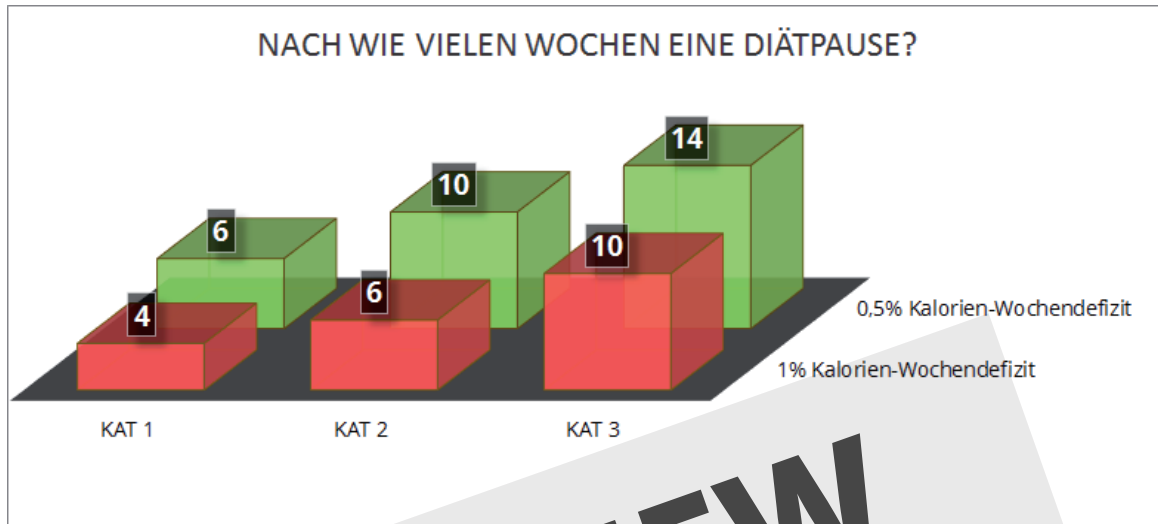
Eine Diät ist meist sowohl körperlich als auch mental anstrengend. Daher empfiehlt es sich, Diäten wenn machbar zu einem Zeitpunkt zu beginnen, zu dem es dir möglichst gut geht.

Zwar muss eine Diät nicht dauerhaft belastend sein, doch es wird sicher Phasen geben, in denen du mit Widerständen zu kämpfen hast. In diesen Situationen ist es hilfreich, wenn deine Akkus sowohl körperlich als auch psychisch voll sind.

Eine Diät ist eine Art von Stress für deinen Körper. Genau so wie körperliches Training. Doch egal, ob psychischer oder physischer Stress, dein Körper reagiert darauf hormonell immer sehr ähnlich. Unterschiedliche Arten von Stress (Beruf, Ausbildung, Beziehungen, Krankheit usw.) werden alle von demselben Stresssystem im Körper verarbeitet und addieren sich auf.



Folgende Abbildung liefert dir konkrete Empfehlungen, nach wie vielen Wochen Diät eine 2-Wochen-Diätpause ratsam ist.



Hier nochmal die KFA-Kategorien:

- KAT 3 - hoher Körperfettanteil: mehr als 25% für Männer bzw. mehr als 35% für Frauen
- KAT 2 - mittlerer Körperfettanteil: zwischen 15-25% für Männer bzw. 25-35% für Frauen
- KAT 1 - niedriger Körperfettanteil: unter 15% für Männer bzw. 25% für Frauen

Hast du beispielsweise einen mittleren Körperfettanteil von 19% als Mann oder von 28% als Frau und fährst ein Defizit von 0,5%, legst du alle 10 Wochen eine 2-wöchige Diätpause ein.

Wichtig: Die Zahlen sind nicht in Stein gemeißelt. Nimm diese als Anhaltspunkte. Du kannst die empfohlene Häufigkeit immer um 2 Wochen verkürzen oder verlängern. Im eben genannten Beispiel solltest du also eine 2-Wochen-Diätpause alle 8-12 Wochen machen.

Frauen mit Zyklus haben mit dieser Verschiebung die Möglichkeit, die Diätpause in Zykluswoche 3 und 4 zu legen. In diesen Zykluswochen ist der (Heiß-) Hunger typischerweise am stärksten.

PREVIEW

KAPITEL III

gekürzte Fassung

TRAINING IN DER BURN-DIÄT

BURN-DIÄT hier kaufen

Du weißt zwar schon, wie oft du während deiner BURN-Diät trainieren solltest, doch wie du genau trainieren kannst, welche konkreten Trainingspläne geeignet sind oder wie du deinen eigenen Trainingsplan anpasst, erfährst du in diesem Kapitel.



3.1 Intensives Training: Kraft, Ausdauer, Spiel-/Kampfsport **81**

3.1.1 Welche Art von intensivem Training wählen? **81**

3.1.2 Krafttraining: Trainingsplan-Empfehlungen **82**

3.1.3 Ausdauertraining: Trainingsplan-Empfehlungen **83**

3.1.4 Spezial: MaxBURN-Fettschmelzprotokolle für maximale Fettverbrennung **84**

3.1.5 Eigenes Training anpassen - so geht's **86**

3.2 Cardio: Joggen, Radfahren, Rudern ... **87**

3.2.1 Wie viel Cardio in der BURN-Diät? **87**

3.2.2 Wann Cardio in der BURN-Diät? **88**

PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



3.1 Intensives Training: Kraft, Ausdauer, Spiel-/Kampfsport

Intensives Training ist unabdingbar für den Erhalt von Muskeln, Kraft und Ausdauer in der Diät. Die hohe Intensität dieser Belastungsarten ist der entscheidende Reiz, damit der Körper diese Qualitäten nicht verliert.

Intensives Training reduziert außerdem die Muskelglykogenspiegel und steigert damit die Fettverbrennung. Weiterhin verbrauchen intensive Trainingseinheiten oft viele Kalorien, die im Anschluss durch eine Reduktion des Hungers nicht vollständig kompensiert werden. Das hilft sehr beim Abnehmen.

Allerdings geht intensives Training auch stark auf die Regeneration. Während eines Kaloriendefizits sind deine Regenerationskapazitäten jedoch eingeschränkt. Daher musst du dein intensives Training etwas zurückfahren.

Wichtig ist, auf die **Summe der intensiven Trainingseinheiten pro Woche** zu achten. Denn der Trainingsstress addiert sich bei intensivem Training auf.

3.1.1 Welche Art von intensivem Training wählen?

In der BURN-Diät ist keine bestimmte Art von intensivem Training vorgeschrieben. Es interessiert nur die Gesamtmenge an intensivem Training. Dabei unterliegt es deiner Entscheidung, ob du Krafttraining, Ausdauertraining oder auch Spiel- und Kampfsportarten usw. wählst.

Für das intensive Training in deiner Diät greifst du entweder auf unsere Trainingsplan-Empfehlungen zurück oder du passt deinen eigenen Trainingsplan richtig an.

Im Folgenden findest du unsere Empfehlungen und einige Beispiele, wie du dein Training anpassen kannst.

Willst du maximalen Muskelerhalt in der Diät? Bei dieser Zielsetzung sollte Krafttraining auf jeden Fall ein Teil deines intensiven Trainings sein. Gegen den Muskelabbau ist richtiges Krafttraining einfach unschlagbar.



- Als Trainingsanfänger solltest du *mindestens* 1x Krafttraining pro Woche durchführen.
- Fortgeschrittene Kraftsportler sollten *mindestens* 2x Krafttrainingseinheiten pro Woche absolvieren.

Über diese Mindestempfehlungen hinaus kannst du entweder andere intensive Trainingsarten oder noch mehr Krafttrainingseinheiten hinzufügen.

Beachte bei dieser Auswahl auch die Kriterien Spaß und Freude und die Möglichkeiten der praktischen Durchführbarkeit.

Ist dir Muskelerhalt nicht so wichtig? Dann kannst du auf Krafttraining verzichten und ausschließlich Ausdauertraining, Spiel- oder Kampfsportarten wählen. Alle Trainingsformen lassen sich nach Belieben mischen.

Generell solltest du in der Diät nicht auf einmal völlig anders trainieren als vor der Diät. Was davor gut funktioniert hat, funktioniert auch in der Diät mit kleinen Änderungen der Dosis ganz gut.

3.1.2 Krafttraining: Trainingsplan-Empfehlungen

Je nachdem, wie oft du pro Woche Krafttraining machst, sind unterschiedliche Trainingspläne empfehlenswert.

Wie oft Krafttraining in der Diät?	Geeignete Trainingspläne
1x	Ganzkörper Trainingsplan
2x	Ganzkörper Trainingsplan
3x	Ganzkörper alternierend od. 2er-Split
4x	2er-Split (Ober-/ Unterkörper)
5x	3er-Split



Die exakten Pläne mit Übungen, Sätzen, Wiederholungen etc. findest du am Ende dieses Buches.

3.1.3 Ausdauertraining: Trainingsplan-Empfehlungen

Beim Ausdauertraining hast du verschiedene Möglichkeiten. Sowohl lange und niederintensive Trainingseinheiten mit einer Dauer von über 1 h als auch kürzere Einheiten mit höherer Intensität kommen hier in Frage.

Welche Art von Ausdauertraining du machst, ist absolut sekundär. Joggen, Schwimmen, Rudern, Radfahren - mach, was dich am meisten anspricht.

Die Intensität bestimmst du prozentual von deinem Maximalpuls. Deinen Maximalpuls berechnest du mit folgender Formel: $\text{Maximalpuls} = 208 - (0,7 * \text{Alter})$. Mit 29 Jahren wären das 189 ($= 208 - (0,7 * 29)$).

Für die BURN-Diät empfehlen wir 3 mögliche Trainingsformen:

1. Langes Ausdauertraining (60-90 Minuten), Maximalpuls * 65%

"Miles build champions" Über längere Dauer relativ locker trainieren. Unter Ausdauersportlern auch als Grundlagenausdauer I bekannt.

2. Zügiges Ausdauertraining (40-60 Minuten), Maximalpuls * 75%

10 Minuten Warm Up, dann 30-50 Minuten zügig trainieren. Die Intensität ist gerade so hoch, dass du diese über die Dauer des Trainings aufrecht erhalten kannst.

3. Intervalltraining (ca. 30 Minuten), Hoch = Maximalpuls * 85-95%

10 Minuten Warm Up. Dann 8-12 x 60 Sekunden bei nahezu maximalem Puls. Dazwischen 60 Sekunden Pause. 10 Minuten Cooldown. Achtung: Nichts für untrainierte Anfänger.

Als Ausdauer-Anfänger solltest du dich langsam steigern. Beginne mit langem Ausdauertraining mit der Hälfte der vorgegeben Dauer und verlängere diese in jeder Trainingseinheit um 5 Minuten. Bekommst du nach einiger Zeit 40-60 Minuten am Stück gut hin, kannst du die anderen beiden Ausdaueroptionen in Betracht ziehen.



3.1.5 Eigenes Training anpassen - so geht's

Sehr viele kommen bereits mit einem guten Trainingsplan in die Diät. Dieser muss nicht komplett verändert, allerdings angepasst werden. Was für den Aufbau von Muskeln, Kraft und Ausdauer funktioniert hat, funktioniert auch für den Erhalt dieser Anpassungen.

Weiter oben hast du bereits erfahren, wie du deine Trainingshäufigkeit reduzierst. Bei deinen einzelnen Trainingseinheiten solltest du nun das **Volumen (bzw. in deutschen Kreisen oft Umfang genannt)** um **33% reduzieren**.

Wie das geht, erfährst du nun anhand von Beispielen für verschiedene Trainingsarten.

Schweres Krafttraining

Beim Krafttraining genügt es, wenn du einfach die Satzzahl pro Muskelgruppe und Woche um 33% reduzierst.

Hast du eine Muskelgruppe in einer Woche mit 12 Sätzen trainiert, genügen in der Diät 9 Sätze. Das Gewicht auf der Stange (Intensität) solltest du nicht reduzieren. Auch die Wiederholungen lässt du einfach. Aus 6x8 Wiederholungen mit 100 kg, werden in der Diät 4x8 Wiederholungen mit 100 kg.

Benötigst du Anhaltspunkte für dein Trainings-Wochenvolumen in der Diät, halte dich an folgende Empfehlungen. Die Einteilung in Kategorien erfolgt anhand der Kraftwerte. Die Kraftwerte findest du im Anhang dieses Buches.

- **Anfänger: 6 Sätze / Woche und Muskelgruppe**
- **Fortgeschrittene: 9 Sätze / Woche und Muskelgruppe**
- **Elite: 12 Sätze / Woche und Muskelgruppe**

Mittelintensives und intensives Ausdauertraining

Bestand deine Ausdauereinheit bisher aus 20 km zügigen Laufens, reduzierst du das nun um 33% auf 13 km im selben Tempo.

Intervalltraining / Crossfit / HIIT-Formen

Diese Trainingsarten setzen sich aus mehreren Belastungsintervallen gefolgt von einer Erholungsphase zusammen. Hast du bisher 9 solcher Intervalle absolviert, genügen in der Diät 6 davon.

**Tipp: Cardio einsetzen und steigern, wenn die Diät ins Stocken gerät.**

Solange dein Fettverlust gut läuft, besteht keine Not, Cardio zu trainieren. Sobald es aber mit dem Fettabbau nicht mehr oder langsamer als erwartet voran geht, fügst du Cardio hinzu. Erst 1x pro Woche. Geht es auch dann nicht mehr weiter, steigere auf 2x pro Woche usw.

Du musst hier auf dein Gefühl achten. Läuft die Diät gut und du fühlst dich schon am Regenerationslimit, gibt es keinen Grund, die Cardioeinheiten zu erhöhen.

Ist der Diätfortschritt schon ins Stocken geraten und du fühlst dich bereit, etwas mehr zu trainieren, dann erhöhe deine Cardioeinheiten.

Progressive Cardio-Steigerung mit zunehmender Diättdauer

Ein gutes Vorgehen ist es, die Cardioeinheiten während der Diät fortwährend zu erhöhen, bis du maximal 3x Cardio pro Woche erreicht hast. Damit setzt du den fortwährend stärker werdenden Diätanpassungen etwas entgegen.

- **Beispiel: In jedem Drittel deiner Diät Cardio steigern:** Bei 6 Wochen Diät integrierst du in Woche 1 und 2 jeweils 1x Cardio. In Woche 3 und 4 machst du 2x Cardio und in Woche 5 und 6 dann 3x Cardio bis zum Ende deiner Diät.
- **Beispiel: Zur Halbzeit Cardio steigern:** Alternativ kannst du auch zur Hälfte deiner Diät dein Cardio steigern. Bei 10 Wochen Diät machst du die ersten 5 Wochen zum Beispiel 1x Cardio, die zweiten 5 Wochen gibst es dann 2x Cardio.

3.2.2 Wann Cardio in der BURN-Diät?

Für das optionale Cardio 1-3x pro Woche hast du verschiedene Möglichkeiten. Entweder absolvierst du deine Cardioeinheiten an Diättagen - direkt nach dem intensiven Training oder ein paar Stunden später. Oder aber du legst das Cardio auf die Refeedtage. Du kannst es innerhalb einer Woche auch 1x so und 1x anders machen.

PREVIEW

KAPITEL IV

gekürzte Fassung

ERNÄHRUNG IN DER BURN-DIÄT

BURN-DIÄT hier kaufen

Dieses Kapitel hält alle Details zu deiner Ernährung während der BURN-Diät bereit. Neben den exakten Mengen von Makronährstoffen an Diät- und Refeedtagen findest du hier Infos zu der Wahl geeigneter Lebensmittel und zur Workout-Nutrition rund um dein Training.



4.1	Diät- & Refeedtage	91
4.2	Warum viel Protein?	92
4.3	Diättage: Kaloriendefizit, Low Carb & High Protein	93
4.4	Refeedtage: Erhaltungskalorien & High Carb	94
4.5	Welche Lebensmittel essen?	99
4.5.1	Kein Lebensmittel ist generell nur gut oder schlecht	99
4.5.2	Warum dir "If it fits your macros" die Diät leichter macht	100
4.5.3	Iss 70-80% "echte Lebensmittel" und mache dir deine Diät leichter!	101
4.5.3.1	Warum naturnahe Lebensmittel deine Diät vereinfachen	101
4.5.3.2	Zu 100% unverarbeitete Lebensmittel essen?	102
4.6	Geeignete Quellen für Protein, Kohlenhydrate & Fett	103
4.6.1	Hochqualitative Proteinquellen mit vielen EAAs & BCAAs	103
4.6.2	Flexibel bleiben bei den Kohlenhydraten	106
4.6.3	Gute Fette, schlechte Fette: Qualität über Quantität	109
4.6.4	Mahlzeitenfrequenz: Wie viele Mahlzeiten am Tag essen?	111
4.6.5	Mehr trinken = mehr abnehmen? Wie viel Wasser trinken?	112
4.7	Workout-Nutrition: Essen vor, während und nach dem Training	113
4.7.1	Workout-Nutrition bei intensivem Training	114
4.7.1.1	Pre-Workout Nutrition: vor dem Training	114
4.7.1.2	Post-Workout Nutrition: nach dem Training	115
4.7.2	Workout-Nutrition für Cardio	116

PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



4.1 Diät- & Refeedtage

Bezüglich der Ernährung gibt es in der BURN-Diät zwei unterschiedliche Arten von Tagen: Diättage und Refeedtage. Diese beiden BURN-Tage bilden das Fundament der BURN-Diät.

Wie viele Diät- und Refeedtage du pro Woche durchführst, hast du bereits durch die Wahl deines BURN-Templates festgelegt.

1. Diättage	2. Refeedtage
Du erzeugst ein Kaloriendefizit und isst Low Carb.	Du isst Erhaltungskalorien (des jeweiligen Tages) und viele Kohlenhydrate.

Die Proteinzufuhr bleibt jeden Tag mit 2-3 g/kg Körpergewicht für Männer bzw. 1,7-2,6 g/kg Körpergewicht für Frauen konstant. Die Kohlenhydrat- und Fettzufuhr variiert an den jeweiligen Tagen.

Alle Angaben für die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Protein und Fett) erfolgen in der BURN-Diät in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (g/kg). Willst du beispielsweise mit 70 kg Körpergewicht 2 g/kg Protein zuführen, entspräche das 140 g Protein.

Eher 2 g/kg* für Männer bzw. 1,7 g/kg* für Frauen Protein wählen, ...	Eher 3 g/kg* für Männer bzw. 2,6 g/kg* für Frauen Protein wählen, ...
<ul style="list-style-type: none"> ... wenn du einen höheren KFA hast (> 15%, bei Männern bzw. > 25% bei Frauen). ... wenn der Erhalt von Muskeln weniger wichtig ist. ... wenn du ein kleines Kaloriendefizit fahren willst. ... wenn du weniger intensive Trainingseinheiten hast (2 oder weniger) 	<ul style="list-style-type: none"> ... wenn du einen niedrigen KFA hast (<15%, vor allem aber < 10% bei Männern bzw. < 25%, vor allem aber < 20% bei Frauen). ... wenn du ein großes Kaloriendefizit fahren willst. ... wenn der Erhalt von Muskeln sehr wichtig ist. ... wenn du viele intensive Trainingseinheiten hast (3 oder mehr).

*g/kg Angaben entsprechen den jeweiligen Ober- und Untergrenzen für Männer und Frauen.



4.2 Warum viel Protein?

Protein ist der heimliche König beim Abnehmen. Was Bodybuilder intuitiv schon seit Jahren gemacht haben, "weil es funktioniert", wurde zunehmend durch Studien bestätigt:

Eine hohe Proteinzufuhr hilft beim Abnehmen und zwar in mehreren Bereichen:

- **Mehr Fettverlust, weniger Muskelabbau:** Eine höhere Proteinzufuhr führt zu besserem Erhalt der Muskulatur während einer Diät [25]–[27]. Dadurch besteht das verlorene Gewicht zu einem höheren Anteil aus reinem Fett.
- **Protein führt zu höherer Sättigung als die anderen Makronährstoffe.** Proteinreiche Diäten mit mehr als 25% Protein sind aufgrund der Sättigung und des höheren Kalorienverbrauchs besser geeignet für Trainierende [28].
- **Protein verbraucht mehr kcal für seine eigene Verstoffwechslung als Kohlenhydrate oder Fette (Thermic effect of food).** TEF ist die Menge an Kalorien, die für die Aufnahme und Verstoffwechslung der aufgenommenen Nährstoffe verbraucht wird. Makronährstoffe haben unterschiedlich hohe TEF-Werte: Protein führt mit 20-30%, dann kommen die Kohlenhydrate mit 5-10% und zuletzt steht das Fett mit 0-3% [29].

In einer Diät verwendet der Körper Protein zur Energiegewinnung. Protein kann zu Glukose umgewandelt werden (Glukoneogenese). Die größten Proteinspeicher deines Körpers sind deine Muskeln. Falls du zu wenig Protein zu dir nimmst, baut dein Körper diese Muskeln ab. Denn die Energieversorgung ist zum Überleben wichtiger als große Muskeln.

Der **Proteinbedarf** geht in einer Diät nach **OBEN!** Deshalb sollte die Proteinzufuhr hier aufgrund des Muskelschutzes und der besseren Sättigung angehoben und auf keinen Fall reduziert werden.

Auch Ausdauertraining erhöht den Proteinbedarf: Oft denkt man, nur Kraftsportler hätten einen erhöhten Proteinbedarf. Doch das stimmt so nicht. Bei Ausdauersportlern steigt die Verbrennung von Aminosäuren schon während des Trainings. Nach dem Training findet zwar kein Muskelaufbau im Sinne von mehr kontraktilelementen statt, doch die Proteinsynthese für neue Mitochondrien und Enzyme der Energieproduktion ist erhöht.



4.3 Diättage: Kaloriendefizit, Low Carb & High Protein

An Diättagen sorgst du mit einem Kaloriendefizit für eine hocheffektive Fettverbrennung. Deshalb verzichtest du an diesen Tagen weitestgehend auf typische Kohlenhydratquellen wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln usw. - machst also **Low Carb** (weniger als 1-1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht). Gleichzeitig nimmst du viel Protein zu dir. Die Fettzufuhr ist mittel bis hoch - damit füllst du die verbleibenden Kalorien auf.

Kalorien und Makros an Diättagen

- Kaloriendefizit einhalten.
- Kohlenhydrate: < 1-1,5 g/kg.
- Protein: 2-3 g/kg für Männer bzw. 1,7-2,6 g/kg für Frauen.
- Fett: verbleibende Kalorien.

Warum nicht 0 g/kg Kohlenhydrate?

Es gibt keine Vorteile durch den kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate. Die extreme Kohlenhydrat-Einschränkung macht die Umsetzung in der Praxis unnötig schwer. Eine Ketose bringt zudem keine Vorteile für die Fettabnahme.

Bei sehr wenigen Kohlenhydraten muss sogar die Gemüsezufuhr eingeschränkt werden. Das ist unnötig, nimmt deiner Ernährung das Volumen und reduziert Mikronährstoffe sowie Ballaststoffe. Daher ist es unvorteilhaft, die Kohlenhydratzufuhr maximal zu drosseln. Mit einer niedrigen Zufuhr von 1-1,5 g/kg hast du genügend Platz für Gemüse und Spuren von Kohlenhydraten in sonstigen Lebensmitteln.

Kannst du auch High Carb / Low Fat an Diättagen machen?

Erfahrungsgemäß funktioniert "Low Carb" besser als "High Carb / Low Fat". Die Blutzuckerspiegel sind stabiler, Hunger ist ein geringeres Problem und die hormonellen Bedingungen für die Fettmobilisierung und -verbrennung sind günstiger. Nicht selten tritt nach kurzer Umgewöhnungsphase ein hungerunterdrückender Effekt ein und das Abnehmen geht leichter.



Falls dich die Anzeige dieser Gewichtszunahme auf der Waage negativ beeinflussen sollte, stellst du dich die ersten 5 Tage des Refeeds einfach nicht auf die Waage. Meist pendelt sich das Gewicht nach und nach ein. Verlorene Wassereinlagerungen durch sinkende Kortisolspiegel wirken der initialen Gewichtszunahme entgegen.

Wie trainieren während der Diätpause?

Du kannst zwar in der Diätpause etwas mehr trainieren als in der Diät, doch mach keine riesigen Sprünge beim Volumen oder der Intensität. Die Diätpause soll der hormonellen Entspannung dienen und auch Training ist ein Stressor. Cardio behältst du einfach bei.

Empfehlung: Falls du dein intensives Trainingsvolumen für die Diät reduziert hast, erhöhe dieses wieder auf Normalniveau. Hast du einen Diättrainingsplan ausgewählt, erhöhst du das Volumen um \square bis $\frac{1}{2}$. Steigere jedoch nicht die Trainingshäufigkeit pro Woche.

Beispiel: Beim Krafttraining machst du anstatt 2x6 Wiederholungen in der Diätpause 3x6 Wiederholungen.

4.5 Welche Lebensmittel essen?

Deine Makros sind bestimmt. Doch du isst keine Makros, sondern echte Lebensmittel. Welche davon sind geeignet? Welche eher ungeeignet? Das erfährst du in diesem Kapitel.

4.5.1 Kein Lebensmittel ist generell nur gut oder schlecht

Welche Lebensmittel sollst du nun genau essen? Was sind gute, was sind schlechte Lebensmittel? Wie kannst du das Maximale herausholen?

Es ist sehr wichtig, sich klarzumachen, dass es beim Abnehmen keine Lebensmittel gibt, die generell nur gut oder schlecht sind. Kein Lebensmittel für sich macht dich schlank oder dick. Lebensmittel liefern Kalorien, Makro- und Mikronährstoffe - mehr nicht. Bau dir kein enges Korsett mit Verboten, die in der Realität keine Rolle spielen.



Empfehlenswerte Kohlenhydratquellen an Refeedtagen

Gerade bei einem Refeed kannst du ganz bewusst auch auf "einfache" Kohlenhydratquellen setzen. Ein starker Blutzuckeranstieg mit entsprechender Insulinreaktion ist durchaus erwünscht. Falls du damit unter Blutzuckerschwankungen leidest (oft bei höherem KFA), reduziere stärkehaltige Kohlenhydrate und Einfachzucker am Refeedtag ein wenig.

An Refeedtagen sind sowohl Gemüse und Obst als auch stärkehaltige Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln geeignet. Stärkehaltige Kohlenhydratquellen sind ideal für die Wiederbefüllung der Glykogenspeichern. Auch einfache Zucker sind an Refeedtagen kein Problem.



Zu viele komplexe Kohlenhydrate, die auch oft viele Ballaststoffe enthalten, können bei großen Mengen Verdauungsbeschwerden auslösen. Also Vorsicht damit.



Eine Mahlzeitenfrequenz in der Spanne von 2-4 Hauptmahlzeiten und optional 1-2 kleinen Snacks ist von praktisch allen Gesichtspunkten aus gesehen meist optimal.

Auf körperlicher Ebene scheint es keine großen Vor- oder Nachteile einer ganz speziellen Mahlzeitenfrequenz zu geben. Wie so oft gibt es bei diesem Thema viele Scheinwahrheiten, die sich mit Blick auf die Studienlage nicht bestätigen lassen. Entgegen vieler Mythen hat die Mahlzeitenfrequenz keinen bedeutsamen Einfluss auf Kalorienverbrauch, Hunger, Muskelerhalt oder Energieaufnahme [41]–[45].

Nach wenigen Tagen Umgewöhnungszeit auf eine neue Mahlzeitenfrequenz gibt es auch keine Probleme mit der kognitiven Leistungsfähigkeit, selbst bei langen Fastenphasen. Oft ist sogar das Gegenteil zu beobachten: Viele haben das Gefühl, im Fastenzustand und mit sehr wenig Kalorien scharf denken und arbeiten zu können.

An Refeedtagen gleichmäßig über den Tag verteilt essen

Iss die Menge an Kohlenhydraten, Protein und Fett, die für den Refeedtag vorgesehen ist, gleichmäßig über den Tag verteilt, und zwar über die ganze Refeed-Dauer. Gleichmäßig bedeutet einfach innerhalb von 2-4 Hauptmahlzeiten und optional 1-2 kleinen Snacks.

Iss deine Kohlenhydrate während der Wachzeiten. Bitte nicht den Wecker stellen und alle 2-3 h nachts aufstehen. (Alles schon gesehen!)

4.6.5 Mehr trinken = mehr abnehmen? Wie viel Wasser trinken?

Es gibt keine genaue Trinkmenge, die für das Abnehmen ideal wäre.

Normalerweise ist der Körper relativ gut darin, die Flüssigkeitszufuhr über das natürliche Durstgefühl zu regulieren. Trinke bewusst ein wenig mehr - vor, während und nach dem Sport - dann bist du normalerweise gut versorgt.

Wer es genauer will, achtet auf folgende Faustregel:

1 Liter Wasser pro 20 kg Körpergewicht



Wiegst du 70 kg, bedeutet das 3,5 l Flüssigkeit pro Tag. Schwitzt du beim Training, solltest du das zusätzlich noch ausgleichen. Pro Stunde intensiven Sports verliert man ca. 0,5-1 l Schweiß.

Achtung: Die Flüssigkeitsmenge in den Lebensmitteln zählt dazu. Alleine dadurch sind schon 1-2 l Flüssigkeit immer gewährleistet.

Es gibt Hinweise darauf, dass das Trinken von 500 ml Wasser direkt vor einer Mahlzeit das Sättigungsgefühl steigert und langfristig zu einer höheren Gewichtsabnahme führt [46]. Experimentiere damit, vielleicht macht es das Abnehmen ein wenig einfacher.

Eiskaltes Wasser trinken?

Um 1 kg Wasser um 1°C zu erwärmen, wird 1 kcal Energie benötigt. Trinkst du eiskaltes (4°C) Wasser, muss dieses in deinem Körper auf 37°C erwärmt werden. Pro Liter werden dafür 33 kcal benötigt. Bei 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag macht das 66-99 kcal.

Wo kommt diese Energie her? Sie muss aus deinem Körper kommen. Du hast nun vermutlich einen höheren Kalorienverbrauch von 66-99 kcal pro Tag. Das ist eine nette kleine Unterstützung in der Diät.

Dieses Vorgehen ist aktuell noch nicht in Studien untersucht worden. Es ist möglich, dass der Körper durch eine gesteigerte Energieaufnahme oder andere Ausgleichsmechanismen diesen Mehrverbrauch wieder kompensiert.

4.7 Workout-Nutrition: Essen vor, während und nach dem Training

Workout-Nutrition bezeichnet die Ernährung vor, während und nach deinem Training. In der BURN-Diät musst du dich hauptsächlich um die Proteinversorgung kümmern.

Solltest du mit den Details dieses Kapitels überfordert sein, ignoriere es einfach. Grundsätzlich ist dein Diäterfolg vor allem abhängig von der gesamten Energiezufuhr und der Makronährstoffzufuhr über 24 h bzw. über 7 Tage. Workout-Nutrition ist ein Detail, mit dem du optimale Regeneration und Leistungsfähigkeit im Training förderst.

PREVIEW

KAPITEL V
gekürzte Fassung

SUPPLEMENTS IN DER BURNDIÄT

BURNDIÄT hier kaufen

Von Supplements bzw. Nahrungsergänzungsmitteln solltest du dir beim Abnehmen keine Wunder erhoffen. Wie der Name schon sagt, sind sie Ergänzungen und entfalten ihre Wirkung vor allem dann, wenn ein Mangel besteht.

Es gibt jedoch eine Handvoll Supplemente, die in der Diät Sinn machen, die Durchführung erleichtern und sogar die Fettabnahme unterstützen.

Nichts davon ist ein absolutes Muss. Lies dir die jeweilige Beschreibung genau durch und entscheide, welche Supplemente für dich Sinn machen.



5.1 Proteinpulver: praktische, kalorienarme & hochqualitative Proteinquelle **120**

5.2 Stimulanzen: Koffein & grüner Tee (EGCG) **121**

5.2.1 Koffein **121**

5.2.2 Grüner Tee (EGCG) **122**

5.3 Ein Multipräparat: Versicherung gegen generelle Nährstoffmängel **123**

5.4 Omega-3-Fettsäuren **124**

5.5 Kalzium und Vitamin D **125**

5.5.1 Kalzium **125**

5.5.2 Vitamin D **125**

5.6 Supplemente für spezielle Bedürfnisse **126**

5.6.1 Speziell für Frauen in niedrigen KFA-Bereichen **126**

5.6.2 Heißhunger und Lust auf Süßes **126**

5.6.3 Schlafprobleme in der Diät **127**

5.6.4 Depressive Verstimmungen in der Diät? **127**

5.6.5 Maximale Kraft und Power in der Diät **128**

5.7 Fazit Supplements **128**

PREVIEW

gekürzte Fassung

BURN-DIÄT hier kaufen



5.1 Proteinpulver: praktische, kalorienarme & hochqualitative Proteinquelle

Proteinpulver haben keine magischen Effekte über die Bereitstellung von hochqualitativem Protein hinaus! Doch genau das kann in vielen Diät-Situationen von Vorteil sein.

Folgende Vorteile bietet dir Proteinpulver in der Diät:

- Wenn es schnell gehen muss, dient es als Mahlzeitenersatz.
- Vor dem Training, wenn feste Nahrung zu schwer verdaulich ist.
- Möglichkeit, die Proteinzufuhr bei minimaler Kalorienzufuhr zu erhöhen. Fast reines Protein mit minimalem Kohlenhydrat- oder Fettanteil.
- Transportable Proteinquelle für unterwegs und auf Reisen (Pulver in Shaker füllen, kurz vor Konsum Flüssigkeit zugeben).
- Oft billiger pro Gramm als andere Proteinquellen (Fleisch/Fisch etc.).
- Schmeckt oft einfach lecker: Von Schoko über Haselnuss bis Wassermelone. Verschiedene Geschmacksrichtungen verfügbar.

Ein gutes Mehrkomponentenprotein (MKP) ist alles, was du für deine Diät brauchst. Idealerweise besteht dein MKP aus einer Mischung aus "schnellem" Whey-Protein und "langsamem" Kasein-Protein. Beide Komponenten sind Bestandteile von hochqualitativem Milchprotein, das aus 20% Whey und 80% Kasein besteht. Damit stellst du sowohl eine unmittelbare als auch eine über mehrere Stunden andauernde Aminosäurezufuhr sicher.

Vielen MKPs wurde zudem noch Eiweiß, Sojaprotein, Erbsenprotein etc. zuge-mischt. Solange die Proteinquellen nicht die minderwertigsten Aminosäureprofile haben, musst du dir darüber nicht den Kopf zerbrechen.

Wichtig ist, dass das Proteinpulver dir geschmacklich zusagt und du keine Verdauungsprobleme bekommst. Sollte sich dein Bauch beschweren, wechsele einfach das Proteinpulver. In diesem Fall kannst du mit den teureren Isolat oder Hydrolysat-Formen experimentieren, die oft laktosereduziert sind und/oder Lactase zur besseren Verdauung zugesetzt haben.



Geht auch nur Whey?

Ja, das "geht" auch. Allerdings wird Whey sehr schnell aufgenommen und macht dich nicht lange satt. Bei vielen führt es sogar schnell wieder zu Hunger. Hochqualitatives Protein liefert es natürlich trotzdem und solange du keine Hungerprobleme bekommst, kannst du auch Whey verwenden.

Online-Tipp: Aktuelle Proteinpulver-Empfehlungen: <https://fitness-experts.de/supplements/proteinpulver-uebersicht>

5.2 Stimulanzien: Koffein & grüner Tee (EGCG)

Stimulanzien führen meist zu einer Stimmungsaufhellung und zu einem etwas höheren Energieverbrauch. Zudem helfen sie bei der Mobilisierung von Fett.

Diese Substanzen helfen dir vor allem dann, wenn sie dir deine Diät leichter durchführbar machen. Daher musst du ein wenig ausprobieren, ob das bei dir der Fall ist.

Halte dich unbedingt an die vorgegebenen Dosierungen. Zu viel Koffein oder grüner Tee kann sehr unangenehm sein und zu Übelkeit und Herz-Kreislauf-Problemen führen.

5.2.1 Koffein

Viele schwören beim Abnehmen auf literweise Kaffee. Der hauptsächlich aktive Wirkstoff dabei ist das Koffein, was du auch in Tablettenform zu dir nehmen kannst.

Koffein bewirkt durch die Ausschüttung von Adrenalin und Dopamin ein Ansteigen der Körpertemperatur, was wiederum zu einem etwas höheren Kalorienverbrauch führt. Weiterhin hilft Koffein bei der Fettmobilisierung. Bei vielen wirkt sich Koffein positiv auf Stimmung und Antrieb aus.

Die Auswirkungen werden für dich anfangs besonders auffallend sein, wenn du gewöhnlich nicht viel Koffein konsumierst. Leider entwickelt sich jedoch relativ schnell eine Toleranz gegenüber Koffein, was die Wirkung deutlich abschwächt. Nichtsdestotrotz rettet Kaffee oder grüner Tee viele Diätende über den Tag.



Idealerweise richtest du die Dosis nach dem Ergebnis eines 25(OH)D3-Bluttests. Viele Ärzte lassen auf Wunsch auf diesen Wert testen. Bei Verdacht auf Mangel zahlt die Kasse. 100 IE Vitamin D3 erhöhen deinen Blutspiegel um ca. 0,4-0,8 ng/ml [54]. Mit 2000 IE erhöhst du deinen Vitamin D-Spiegel also um 8-16 ng/ml. Mit 4000 IE um 16-32 ng/ml.

Online-Tipp: Mehr Infos und empfehlenswerte aktuelle Bezugsquellen: <https://fitness-experts.de/supplements/vitamin-d>

5.6 Supplemente für spezielle Bedürfnisse

Hier sind noch einige Supplemente, mit denen du in ganz spezifischen Situationen experimentieren kannst.

5.6.1 Speziell für Frauen in niedrigen KFA-Bereichen

Diese Supplemente kannst du einnehmen, wenn die Gefahr einer funktionellen Amenorrhoe besteht.

Ultimativ kann nur eine höhere Energiezufuhr Abhilfe schaffen, doch folgende Supplemente könnten präventiv oder abmildernd wirken:

- Kalzium auf 1500 mg pro Tag erhöhen.
- Acetyl-L-Carnitin (ALCAR) optional in Kombination mit normalem Carnitin: Erhöhung der Luteinisierungshormon(LH)-Ausschüttung. Bisher wurde in Studien erfolgreich 1-2 g ALCAR oder eine Kombination aus 250 mg ALCAR und 500 mg Carnitin eingesetzt. Die ideale Dosierung ist noch unklar [55]-[57].

5.6.2 Heißhunger und Lust auf Süßes?

- 50-100 mg 5-HTP*, bis zu 3x täglich. Kann Verlangen nach Kohlenhydraten und Süßem dämpfen. L-5-Hydroxytryptophan (5-HTP) ist eine Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, welcher die Lust auf Süßes mit beeinflusst.

PREVIEW

KAPITEL VI

gekürzte Fassung

DIÄT WACKEN & ANPASSEN

BURN-DIÄT hier kaufen

“Tracking” ist eine Form der Selbstbeobachtung, die dir objektives Feedback über deinen Diät-Fortschritt gibt. Nur so kannst du analysieren, ob alles wie gewünscht läuft und ob Anpassungen notwendig sind. Auch wie du solche Anpassungen angehst, erfährst du in diesem Kapitel.



6.1 Täglich wiegen & Wochendurchschnitte vergleichen **131**

6.2 Alle 2-4 Wochen: Körperfettanteil & Fotos vergleichen **133**

6.3 Optional: Kraftwerte tracken **134**

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



6.1 Täglich wiegen & Wochendurchschnitte vergleichen

Sich blind auf die Waage zu verlassen, kann sehr irreführend sein. **Die Waage misst immer ausschließlich das Gewicht.**

Die Waage stellt nicht fest, ob du wirklich Fett verlierst. Sie weiß nicht, ob das Gewicht aus Wasser, Glykogen, Muskeln, Organmasse, Darminhalt oder wirklich aus Fett besteht. Körperfettwaagen, die behaupten, genau das zu unterscheiden, sind leider viel zu ungenau für kurzfristige Veränderungen.

Hier kommen schnell mal **0,5-3 kg an Gewichtsschwankungen** zustande. Vor allem kurzfristige Wassereinlagerungen durch Kohlenhydrate, Salz, Stress oder bei Frauen durch den Zyklus beeinflussen das Gewicht stark.

Daher ist es enorm wichtig, **richtig mit der Waage umzugehen**. Komplette auf sie zu verzichten, ist nicht klug. Denn sie kann ein wichtiges Feedback-Instrument sein.

Benutze die Waage daher nur wie folgt:

- Jeden Morgen zur gleichen Zeit, **vor und nach dem Toilettengang** wiegen.
- Kurzfristige Gewichts-Tagesschwankungen **komplett ignorieren**.
- **7-Tage-Wochendurchschnitt** deines Gewichts jeder Diätwoche bilden. (Addiere die letzten 7 Gewichtsmessungen und **dividiere durch 7**.)

Beobachte, ob der 7-Tages-Wochendurchschnitt fortwährend nach unten geht. Vergleiche nur Wochendurchschnitte miteinander.

Speziell für Frauen mit Zyklus: Durch starke Wasserschwankungen während des Zyklus kannst du nur deinen 7-Tages Wochendurchschnitt von Woche 1 und Woche 3 deines Zyklus miteinander vergleichen.

Noch besser wäre es, wenn du das Durchschnittsgewicht von Woche 1 deines Zyklus (A) mit dem Durchschnittsgewicht in Woche 1 des darauffolgenden Zyklus (B) vergleichst. Doch erst nach über einem Monat nach Diätbeginn Feedback zu bekommen, ob alles läuft, ist inpraktikabel. Benutze diesen Vergleich zusätzlich.

Der Gewichtsverlust ist praktisch nie linear.



- Körperfettanteil-Rechner für Männer:
<https://fitness-experts.de/grundlagen/kfa-koerperfettanteil>
- Körperfettanteil-Rechner für Frauen:
<https://fitladies.de/koerperfettanteil-kfa/>

Wie Fotos machen?

Mach 3 Bilder deines ganzen Körpers in Unterwäsche von vorne, von hinten und von der Seite.

- Wann? Morgens, nüchtern, nach dem Toilettengang.
- Achte auf gute und identische Lichtverhältnisse.
- Kamera immer an der gleichen Stelle. Aus der Hand ist eher ungünstig. Besser immer eine feste Position auswählen.
- Immer am selben Wochentag bzw. mit gleichem Abstand zum letzten Refeedtag.

6.3 Optional: Kraftwerte tracken

Das Tracking der Kraftwerte ist ein hilfreiches Tool, wenn du schon über ein halbes Jahr regelmäßig Krafttraining betreibst beziehungsweise das Anfänger-Stadium bei den Kraftwerten verlassen hast.

Mit den Kraftwerten kannst du abschätzen, ob du Muskelmasse zunimmst, erhältst oder abnimmst. Kraft ist zwar nicht dasselbe wie Muskelmasse, doch die Kraft korreliert bei Kraftsportlern sehr gut mit dem Muskelquerschnitt. Kraftwerte sind daher ein guter Indikator für deine Muskelmasse.

Empfehlenswert ist, die Entwicklung der **5 Repetition Maximum (RM)-Werte** zu tracken. Das 5 RM ist das Gewicht, mit dem du gerade so 5 Wiederholungen einer Übung mit sauberer Technik ausführen kannst.

Beispiel: Schaffst du 100 kg Kniebeugen für 5 Wiederholungen, dann beträgt dein 5 RM für Kniebeugen 100 kg. Wiegst du 80 kg, hast du ein relatives 5 RM von 1,25.



Tracke deine 5 RM-Kraftwerte mit diesen Kraftwerte-Rechnern:

- Kraftwerterechner für Männer: <https://fitness-experts.de/kraftwerte>
- Kraftwerterechner für Frauen: <https://fitness-experts.de/kraftwerte>

Rückgang der Kraftwerte in der Diät?

Ein leichter Rückgang von bis zu 5% deiner 5 RM-Werte während der Diät ist durch eine geringere Aktivität deines Nervensystems und einem geringeren Energiestatus deiner Muskelzellen zu erwarten.

Gehen deine Kraftwerte weiter als 5% zurück, kannst du von realem Muskelabbau ausgehen. Sollte das der Fall sein, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder reagierst du mit mehr Training oder einer höheren Proteinzufuhr. Oder aber du nimmst einen kleinen Muskelverlust in Kauf. Nach der Diät kannst du kleine Muskelverluste oft sehr schnell wieder auftrainieren.

Deine relativen Kraftwerte im Verhältnis zu deinem Körpergewicht können übrigens durchaus gleich bleiben oder ansteigen, selbst wenn deine absoluten Kraftwerte in der Diät sinken (die Rechner berechnen auch diese relativen Kraftwerte). Für viele ist das völlig akzeptabel. Denn du hast dann zwar weniger Muskelmasse, aber auch weniger Fettmasse und siehst daher defizienter aus.

Steigerung der Kraftwerte in der Diät?

Nicht selten steigen die 5 RM-Werte in der Diät auch bei erfahrenen Kraftsportlern. Ursachen dafür sind meist, dass in der Diät auf einmal richtig hart trainiert wird, oder dass verspätete Realisierungen von Muskelaufbau durch vorangegangene (hochvolumige) Trainingsphasen auftreten. Die Volumenreduktion in der Diät funktioniert dann wie ein Art Tapeing.

Steigen deine Kraftwerte an, kannst du von einer Zunahme an Muskelmasse ausgehen. Bei erfahrenen Trainierenden geht es hier nicht um viel Masse. 0,1-0,2 kg Masse pro Woche kann das aber mit zusätzlichem Wasser und Glykogen schon ausmachen.

Als **Kraftsport-Anfänger** sind starke Steigerungen der Kraftwerte in der Diät praktisch immer zu erwarten. In den ersten Wochen ist vieles davon auf neuronale Anpassungen zurückzuführen. Doch parallel dazu nimmt auch die Muskelmasse zu. Beim Kraftsportanfänger bedeutet das oft mehrere Wochen kompletter Stillstand auf der Waage, obwohl der Fettverlust planmäßig vorangeht.

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

ADDENDUM



1 Krafttraining-Trainingspläne für die BURN-Diät **138**

1.1 Ganzkörper(GK)-Trainingsplan **139**

1.1.1 Ganzkörper-Trainingsplan mit freien Gewichten / Grundübungen **139**

1.1.2 Ganzkörper-Trainingsplan mit Maschinen **140**

1.1.3 Ganzkörper-Heimtrainingsplan **140**

1.2 Alternierender Ganzkörper(GK)-Trainingsplan **141**

1.3 2er-Split (Oberkörper- / Unterkörper) **142**

1.4 3er-Split **144**

2 Kraftwerte **145**

2.1 Kraftwerte Männer **146**

2.2 Kraftwerte Frauen **147**

PREVIEW

gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)



1 Krafttraining-Trainingspläne für die BURN-Diät

Hier findest du empfehlenswerte Trainingspläne für die Diät.

Wähle die Trainingspläne entsprechend deiner Menge an Krafttraining pro Woche in der Diät. Hier nochmal die Tabelle:

Wie oft Krafttraining in der Diät?	Geeignete Trainingspläne
1x	Ganzkörper-Trainingsplan
2x	Ganzkörper-Trainingsplan
3x	Alternierender Ganzkörperplan oder 2er-Split
4x	2er-Split (Ober-/Unterkörper)
5x	3er-Split

Beim Ganzkörpertraining gibt es drei unterschiedliche Varianten: komplexe Grundübungen, Übungen an Maschinen oder Übungen für Zuhause. Andere Pläne, die nur für Fortgeschrittene und Profis infrage kommen, beinhalten immer komplexe Grundübungen und Übungen an Maschinen.

Die Beschreibungen der einzelnen Übungsausführungen übersteigen den Rahmen dieses Buches. Mehr dazu gibt es online: Übungen & richtige Technik: <https://fitness-experts.de/uebungen>



1.1 Ganzkörper(GK)-Trainingsplan

Den GK-Trainingsplan verwendest du, wenn du 1x oder 2x pro Woche Krafttraining machen möchtest. Dabei führst du in jeder Trainingseinheit dieselben Übungen aus.

1.1.1 Ganzkörper-Trainingsplan mit freien Gewichten / Grundübungen

Sätze x Wiederholungen	Übung
2-3 x 5-8	Kniebeugen
2-3 x 5-8	Bankdrücken
2-3 x 5-8	Rudern
2-3 x 8-10	Kreuzheben
2-3 x 8-10	Schulterdrücken
2-3 x 8-10	Klimmzüge
1-2 x 8-10 (jeweils)	Bei Bedarf: Bauch, Bizeps, Trizeps

PREVIEW
gekürzte Fassung

BURN-DIÄT hier kaufen



1.1.2 Ganzkörper-Trainingsplan mit Maschinen

Sätze x Wiederholungen	Übung
2-3 x 8-10	Beinpresse
2-3 x 8-10	Brustpresse
2-3 x 8-10	Rudermaschine
1-2 x 8-10 (jeweils)	Beinbeuger, Hyperextensions
2-3 x 8-10	Schulterpresse
2-3 x 8-10	Latzug
1-2 x 10-12 (jeweils)	Bei Bedarf: Bauch, Bizeps, Trizeps

1.1.3 Ganzkörper-Heimtrainingsplan

Sätze x Wiederholungen	Übung
2-3 x 10-12	Kniebeugen*
2-3 x 10-12	Liegestützen
2-3 x 10-12	Einarmiges Rudern*
2-3 x 10-12	Gluteal-Brücke oder einbeiniges Kreuzheben*
2-3 x 10-12	Seitheben*
2-3 x 10-12	Curl-Ups oder Crunches
1-2 x 10-12 (jeweils)	Bei Bedarf: Bizeps-Curls, Trizeps Push-Backs*

*mit Kurzhantel oder Kettlebell.



Trainingseinheit C: Rücken / Bizeps

Sätze x Wiederholungen	Übung
4 x 8-10	T-Bar Rudern
4 x 8-10	Latzug
3 x 8-10	Einarmiges Rudern
2 x 10-12	Bizeps

2 Kraftwerte

Die Kraftwerte sind eine gute Möglichkeit, deinen Trainingsstand im Krafttraining festzustellen.

Als Kraftwerte definieren wir dabei das Verhältnis aus 5 RM zu deinem Körpergewicht bei bestimmten Übungen (außer Klimmzüge).

RM bedeutet „Repetition Maximum“, auf Deutsch „Wiederholungs-Maximum“. Das RM ist das maximale Gewicht, das du für etwa 1 (1RM), 5 (5RM), 8 (8RM) technisch saubere (!) Wiederholungen bewegen kannst.

Berechne deine Kraftwerte hier:

- Kraftwerte-Rechner für Männer: <https://fitness-experts.de/kraftwerte>
- Kraftwerte-Rechner für Frauen: <https://fitladies.de/kraftwerte/>



2.1 Kraftwerte Männer

Die Kraftwerte sind in 3 unterschiedliche Bereiche aufgeteilt: Anfänger, Fortgeschrittene und Elite. Die Werte beziehen sich, mit Ausnahme von Klimmzügen, auf das 5 Repetition Maximum (5 RM), relativ zu deinem Körpergewicht.

	Anfänger	Fortgeschrittener	Elite
Kniebeugen	0-1,3x Körpergewicht	1,3-2x Körpergewicht	mehr als 2x Körpergewicht
Bankdrücken	0-0,9x Körpergewicht	0,9-1,4x Körpergewicht	mehr als 1,4x Körpergewicht
Kreuzheben	0-1,5x Körpergewicht	1,5-2,2x Körpergewicht	mehr als 2,2x Körpergewicht
Rudern	0-0,8x Körpergewicht	0,8-1,3x Körpergewicht	mehr als 1,3x Körpergewicht
Schulterdrücken	0-0,6x Körpergewicht	0,6-0,9x Körpergewicht	mehr als 0,9x Körpergewicht
Klimmzüge	5 bis 8	8 bis 16	mehr als 16

Beispiel: Schaffst du maximal 5x 80 kg beim Kniebeugen, dann ist dein 5 RM beim Kniebeugen 80 kg. Liegt dein Körpergewicht dabei bei 80 kg, beträgt dein 5 RM relativ zu deinem Körpergewicht 1,0 (= 80/80). Damit bist du bei den Kniebeugen noch im Anfänger-Bereich.

Schaffst du 10 Klimmzüge am Stück mit deinem eigenen Körpergewicht, bist du bei den Klimmzügen im Fortgeschrittenen-Bereich.



2.2 Kraftwerte Frauen

Die Kraftwerte sind in 3 unterschiedliche Bereiche aufgeteilt: Anfänger, Fortgeschrittene und Elite. Die Werte beziehen sich, mit Ausnahme von Klimmzügen, auf dein 5 Repetition Maximum (5 RM), relativ zu deinem Körpergewicht.

	Anfängerin	Fortgeschrittene	Elite
Kniebeugen	0-0,9x Körpergewicht	0,9-1,3x Körpergewicht	mehr als 1,3x Körpergewicht
Bankdrücken	0-0,6x Körpergewicht	0,6-0,9x Körpergewicht	mehr als 0,9x Körpergewicht
Kreuzheben	0-1,0x Körpergewicht	1,0-1,6x Körpergewicht	mehr als 1,6x Körpergewicht
Rudern	0-0,5x Körpergewicht	0,5-0,8x Körpergewicht	mehr als 0,8x Körpergewicht
Schulterdrücken	0-0,4x Körpergewicht	0,4-0,6x Körpergewicht	mehr als 0,6x Körpergewicht
Klimmzüge	5 bis 7	4 bis 7	mehr als 7

Beispiel: Schaffst du maximal 5 Wiederholungen mit 50 kg (5x 50 kg) beim Kniebeugen, dann ist dein 5 RM beim Kniebeugen 50 kg. Liegt dein Körpergewicht dabei bei 50 kg, beträgt dein 5 RM relativ zu deinem Körpergewicht 1,0 (= 50/50). Damit bist du bei den Kniebeugen im Fortgeschrittenen-Bereich.

Schaffst du 6 Klimmzüge am Stück mit deinem eigenen Körpergewicht, bist du bei den Klimmzügen im Fortgeschrittenen-Bereich.

Literaturverzeichnis

- [1] M. N. Harvie u. a., „The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women“, *Int. J. Obes.* 2005, Bd. 35, Nr. 5, S. 714–727, Mai 2011.
- [2] K. A. Varady, „Intermittent versus daily calorie restriction: which diet regimen is more effective for weight loss?“, *Obes. Rev. Off. J. Int. Assoc. Study Obes.*, Bd. 12, Nr. 7, S. e593-601, Juli 2011.
- [3] S. H. Davoodi, M. Ajami, S. A. Ayatollahi, K. Dowlatshahi, G. Javedan, und H. R. Pazoki-Toroudi, „Calorie Shifting Diet Versus Calorie Restriction Diet: A Comparative Clinical Trial Study“, *Int. J. Prev. Med.*, Bd. 5, Nr. 4, S. 447–456, Apr. 2014.
- [4] N. M. Byrne, A. Sainsbury, N. A. King, A. P. Hills, und R. E. Wood, „Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study“, *Int. J. Obes.* 2005, Bd. 42, Nr. 2, S. 129–138, 2018.
- [5] J. Harvey, A. Howell, J. Morris, und M. Harvie, „Intermittent energy restriction for weight loss: Spontaneous reduction of energy intake on unrestricted days“, *Food Sci. Nutr.*, Bd. 6, Nr. 3, S. 674–680, Mai 2018.
- [6] C. S. Davis u. a., „Intermittent energy restriction and weight loss: a systematic review“, *Eur. J. Clin. Nutr.* Bd. 70, Nr. 3, S. 292–299, März 2016.
- [7] R. V. Seimon u. a., „Do intermittent diets provide physiological benefits over continuous diets for weight loss? A systematic review of clinical trials“, *Mol. Cell. Endocrinol.*, Bd. 418 Pt 2, S. 153–172, Dez. 2015.
- [8] K. E. Friedl, R. J. Moore, R. W. Hoyt, L. J. Marchitelli, L. E. Martinez-Lopez, und E. W. Askew, „Endocrine markers of semistarvation in healthy lean men in a multistressor environment“, *J. Appl. Physiol. Bethesda Md* 1985, Bd. 88, Nr. 5, S. 1820–1830, Mai 2000.
- [9] N. D. Knuth u. a., „Metabolic adaptation following massive weight loss is related to the degree of energy imbalance and changes in circulating leptin“, *Obes. Silver Spring Md*, Bd. 22, Nr. 12, S. 2563–2569, Dez. 2014.
- [10] M. Rosenbaum u. a., „Low-dose leptin reverses skeletal muscle, autonomic, and neuroendocrine adaptations to maintenance of reduced weight“, *J. Clin. Invest.*, Bd. 115, Nr. 12, S. 3579–3586, Dez. 2005.
- [11] L. Huang und C. Li, „Leptin: a multifunctional hormone“, *Cell Res.*, Bd. 10, Nr. 2, S. 81–92, Juni 2000.
- [12] M. Dirlwanger u. a., „Effects of short-term carbohydrate or fat overfeeding on energy expenditure and plasma leptin concentrations in healthy female subjects“,

- [52] I. A. Munro und M. L. Garg, „Dietary supplementation with n-3 PUFA does not promote weight loss when combined with a very-low-energy diet“, Br. J. Nutr., Bd. 108, Nr. 8, S. 1466–1474, Okt. 2012.
- [53] M. Rabenberg, C. Scheidt-Nave, M. A. Busch, N. Rieckmann, B. Hintzpeter, und G. B. M. Mensink, „Vitamin D status among adults in Germany – results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1)“, BMC Public Health, Bd. 15, Juli 2015.
- [54] A. Cranney, H. A. Weiler, S. O'Donnell, und L. Puil, „Summary of evidence-based review on vitamin D efficacy and safety in relation to bone health“, Am. J. Clin. Nutr., Bd. 88, Nr. 2, S. 513S-519S, Aug. 2008.
- [55] A. D. Genazzani u. a., „Acetyl-L-carnitine as possible drug in the treatment of hypothalamic amenorrhea“, Acta Obstet. Gynecol. Scand., Bd. 70, Nr. 6, S. 487–492, 1991.
- [56] A. D. Genazzani u. a., „Acetyl-L-carnitine (ALC) administration positively affects reproductive axis in hypogonadotropic women with functional hypothalamic amenorrhea“, J. Endocrinol. Invest., Bd. 34, Nr. 4, S. 287–291, Apr. 2011.
- [57] A. D. Genazzani, G. Despini, A. Gzyzyk, A. Podfigurna, T. Simoncini, und B. Meczekalski, „Modulatory effects of L-carnitine plus L-acetyl-carnitine on neuroendocrine control of hypothalamic functions in functional hypothalamic amenorrhea (FHA)“, Gynecol. Endocrinol. Off. J. Int. Soc. Gynecol. Endocrinol., Bd. 33, Nr. 12, S. 963–967, Dez. 2017.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[BURN-DIÄT hier kaufen](#)

